

Я очень рад всех вас видеть сегодня на нашем всероссийском ретрите по Ламриму. Итак, как я говорил вам вчера, «ретрит» означает «граница», и самое важное – это внутренняя граница, поэтому пока вы пребываете здесь, не позволяйте своему уму выходить за границы позитивного образа мышления. В течение этих десяти дней для вас очень важно заботиться о других больше, чем о себе, здесь вас никто не обманет. Если в повседневной жизни вы будете заботиться о других больше, чем о себе, то у вас могут возникнуть проблемы в бизнесе. Но в действительности вам нужно понимать, что заботиться о других больше, чем о себе, не означает, что вы позволяете им обманывать себя.

Например, мать заботится о детях больше, чем о себе, но она при этом не позволяет детям себя обмануть. Если они делают что-то плохое, она останавливает их из сострадания, а не из-за эгоистичного ума. Мудрая мать заботится о детях больше, чем о себе, но при этом не портит их, и точно также вам нужно заботиться о других живых существах больше, чем о себе, но при этом не развращать их. Если они обманывают, то обманывают не только вас, но и себя, и гораздо больше, поэтому вам нужно остановить их. Иногда люди могут подумать: «Если я начну заботиться о других больше, чем о себе, как же я смогу прожить в этом мире?» На самом деле в этом случае вы сможете жить еще более спокойно и мирно.

Вам необходима мудрость, если вы станете немного мудрее, то даже когда кто-то скажет вам: «Не заботься о других», – вы ответите: «Если я не буду заботиться о других, как я смогу быть счастливым? Я завишу от других, и если я не буду заботиться о них, как же я буду счастливым? Я должен заботиться». Если вам скажут: «Ты не должен ни о ком заботиться, только о себе», – то вы должны подумать, проанализировать: «Я завишу от других, мое счастье зависит от других, как же я могу не заботиться о них? Мне это невыгодно». Тогда вы скажете: «Пожалуйста, разрешите мне, я хочу заботиться о других, потому что если я буду заботиться только о себе, у меня не будет источника счастья, он закончится». У вас обратная психология. Если я вам говорю: «Надо заботиться о других», – вы отвечаете: «Нет, из-за этого у меня будут проблемы, я хочу о себе заботиться». Но если я скажу: «Ты не должен ни о ком заботиться, только о себе», – тогда вы думаете с другой стороны: «Нет, мне это невыгодно».

Если я вам скажу, что вы будете жить один в этом мире, и будете владельцем всего вокруг, то вы скажете: «Как же я смогу прожить один в этом мире?» Если я скажу: «Ты – хозяин мира, все богатства твои, ты будешь жить один», – тогда вы подумаете: «Если я буду один, миллиардер, как я буду готовить еду, как одеваться?» Вы будете думать с этой стороны, обычно вы так не думаете. Тогда вы будете знать: «Да-да, сейчас мне так удобно кушать, одеваться, и все это благодаря другим». Даже если вы миллиардер, полный хозяин всего, а других нет, как вы будете жить? Если вы чуть-чуть подумаете с этой стороны, то поймете: «Как хорошо, что рядом со мной есть люди, как я счастлив, что они еще живы. Мне о них надо заботиться, если они уйдут, мне будет плохо». Тогда вы скажете: «Пожалуйста, не уходите, будьте рядом со мной». Надо чаще так думать, потому что в нашем мире есть много людей, но вы этого не цените. Если вы останетесь один, тогда ваши глаза откроются. Если кто-то будет заставлять вас не заботиться о других, вы должны говорить: «Нет-нет, я должен заботиться о других, потому что мне это выгодно».

Вначале вы думаете о своей выгоде, но затем подумайте также об их ситуации, как им не хватает счастья, как они страдают, и тогда из чувства сострадания вы захотите заботиться о других еще больше. Сначала наш эгоистичный ум думает о своей выгоде: «Заботиться о других для меня выгодно». Потом вы думаете о том, как они страдают: «Моя выгода – это ладно. Но как они страдают, как им не хватает счастья! Я хочу о них больше заботиться». Вот о такой технике рассказал Шантидева, это очень мудро, и вы можете это понять. Если у вас чуть-чуть шевелятся мозги, тогда вы понимаете, что бодхичитта – это очень правильный

образ мысли, это здоровая жизнь, и лучше этой жизни нет. Я живу с таким образом мышления и хотел бы, чтобы вы также придерживались его. Это путь счастья. На этом пути счастья шесть парамит практиковать нетрудно, вы будете с удовольствием их практиковать. Так, выполняя практику шести парамит, вы будете делать других людей счастливыми и сами от этого становитесь еще более счастливыми. Когда вы делаете что-то хорошее для людей, когда они счастливы, вы сами получаете такое счастье, которое деньгами купить невозможно. На их лице видно это счастье, и от этого вы сами получаете невероятное счастье. Попробуйте это, я пробую это делать. Когда я вижу, что другие становятся счастливыми от того, что я делаю, то сам становлюсь очень счастливым.

Теперь, что касается шести парамит, вчера мы говорили о совершенстве щедрости, совершенстве нравственности, совершенстве терпения и совершенстве энтузиазма в очень общей форме. Более детально мы все это обсудим на основе коренного текста.

Теперь, что такое сосредоточение и совершенство сосредоточения. Сосредоточение – это когда вы удерживаете объект медитации и не отклоняетесь от него. Совершенство сосредоточения объясняется в «Ламе Чодпе» очень хорошо:

«Благословите меня достичь совершенства сосредоточения,
Избегая пороков вялости, возбуждения и рассеянности и
Однонаправленно созерцая способ существования всех дхарм –
Пустоту от самобытия».

Для совершенства сосредоточения объектом должна быть пустота феноменов, а не что-то другое. Здесь вам нужно сосредоточиться на объекте концентрации, на пустоте, познавать пустоту напрямую и при этом быть свободным от ошибок медитации, однонаправленно сосредоточиться. Когда отсутствуют все пять ошибок медитации, вы однонаправленно сосредоточены на таком объекте концентрации как пустота, при этом вы исполнены блаженства, безмятежности, и это называется совершенством сосредоточения.

Теперь – мудрость. Есть два вида мудрости: мудрость, познающая относительную взаимозависимость феноменов и мудрость, познающая абсолютную природу феноменов. Здесь, когда мы говорим о мудрости, то в большей степени подразумевается мудрость, познающая абсолютную природу феноменов. О совершенстве мудрости в «Ламе Чодпе» говорится:

«В силу постижения таковости вещей
В соединении с безмятежностью и великим блаженством,
Благословите меня достичь совершенства мудрости
Через подобную пространству йогу погружения в абсолютную истину».

Совершенство мудрости возникает благодаря випашьяне, а совершенство сосредоточения – благодаря шаматхе. Когда с помощью шаматхи вы однонаправленно медитируете на абсолютную природу феноменов, это называется совершенством сосредоточения. Випашьяна – это когда вы с помощью шаматхи проводите анализ абсолютной природы феноменов, и это не грубый анализ, он должен быть подобен тому, как маленькая рыбка в пруду плавает так спокойно, что не тревожит воду, – так вам нужно проводить анализ. С помощью шаматхи ваша мудрость проводит анализ абсолютной природы феноменов, и в процессе этого анализа вы начинаете познавать абсолютную природу. В этот момент, когда появляется безмятежность и сильная убежденность в абсолютной природе феноменов, это называется випашьяой. Здесь видимость – это видимость пустоты, а убежденность – это сильная убежденность в пустоте от самобытия. В этом случае, когда вы на этом

однонаправленно сосредоточены, это называется совершенством мудрости, и это также называется випашьяной. Вначале важно получить общее представление, а позже мы с вами рассмотрим все это более подробно.

Все эти практики нам необходимо выполнять для достижения состояния будды. Если вы упустите хотя бы одно из шести совершенств, то для вас будет невозможно достичь состояния будды. Все великие мастера прошлых времен, выполняя практику шести совершенств, пересекали океан сансары и достигали состояния будды.

Каким образом вам интегрировать эту практику шести совершенств в повседневную жизнь? Хотя это не будет по-настоящему шестью совершенствами, но это будет тренировкой шести совершенств. Я расскажу вам, как в повседневной жизни каждую вашу практику превратить в шесть совершенств. Если вы тренируетесь в шести совершенствах каждый день, то день за днем будете достигать невероятного прогресса в развитии ума. Вначале очень важно поставить цель. Цель – это бодхичитта. Если у вас нет цели, то даже, несмотря на ваши действия, это будет похоже на то, что вы куда-то бежите бесцельно, и от этого нет пользы. Если вы породили отречение, то ваша цель – собственное освобождение, но это неправильно. Без отречения и без бодхичитты вашей целью на сто процентов будет что-то мирское. Если у вас нет отречения и бодхичитты, то ваша цель будет связана, скажем, с обретением славы, репутации в этой жизни, это будет какая-то эгоистичная цель. В наши дни многие люди занимаются какими-то ньюэйджевскими медитациями и их цель в том, чтобы просто сделать эго больше. Они говорят о шести совершенствах, но это все делается для эго. Они говорят о випашьяне, шаматхе, о разных темах из разных традиций, но с целью сделать приятное своему эго: «Я лидер, я особый человек».

Я видел один фильм о человеке, который был счастлив, жил спокойно, но однажды он попал на ньюэйджевский тренинг со своими друзьями. Тот человек, который устроил тренинг, говорил: «Вы необычный человек, вы не должны быть простым человеком». Тот подумал: «Да, зачем мне быть простым человеком?» Тренер говорил: «Кричи: «Я – необычный человек», – и тот стал кричать. Потом он стал страшным человеком, он стал думать: «Источник моих денег маленький, я хочу большой бизнес, я буду лидером». Они там кричали: «Я лидер», – и вот так питали свое эго. Я сразу понял, что сейчас будет кошмар, это основано на настоящей истории. Потом этот человек бросил свой бизнес, работу бросил: «У меня там мало прибыли, я хочу иметь большой бизнес, большим богатством обладать, чтобы все меня уважали». Он стал грабить банки, но у него не получилось, и он попал в тюрьму. Там он стал думать: «Зачем я попал на этот ньюэйджевский курс, раньше я был счастлив, у меня был достаточный источник денег, зачем я пошел на этот курс?» Поэтому с этим надо быть осторожным. Эти ньюэйджевские курсы питают эго, это очень опасно.

Когда вы сюда приходите, я ваше эго разрушаю. Оно – источник ваших проблем. Когда я разрушаю ваше эго, не думайте, что я не добр к вам. Например, если у лошади на спине рана, и хозяин пытается залечить ее, моет ее, протирает, в этот момент лошадь думает, что он не добр к ней. Хозяева кормят свиней, чтобы те быстрее толстели, и свиньи думают: «Хозяин – добрый человек». Это тот хозяин, который говорит: «Кушай-кушай, толстей-толстей». Свинья думает: «Как добр мой хозяин». Когда хозяин лошади моет рану лошади, очищает ее, залечивает ее, лошадь думает, что хозяин нехороший, потому что в ее голове мыслей не хватает.

Поэтому, если вы не породили отречение и бодхичитту, то правильная мотивация не появится у вас откуда-то из космоса сама собой. Ваша врожденная мотивация – это мирская мотивация. Ваша врожденная внутренняя мотивация эгоистична, поэтому вы находитесь в сансаре. Поэтому, какой бы практикой вы ни занимались, вначале породите правильную

мотивацию, иначе вы будете впустую тратить время. Очень важно порождать три уровня мотивации. Первый уровень мотивации – это начать думать за пределами этой жизни. Вам нужно сказать себе: «Я все время слишком много думаю об этой жизни, мне теперь надо начать немножко думать за рамками этой жизни. Однажды наступит смерть, а после нее продолжу я существовать или нет? На сто процентов я продолжу существовать, невозможно, чтобы моя жизнь как-то остановилась». Вашу жизнь не так легко остановить, ваша жизнь всегда будет продолжаться. Даже маленькая хрупкая частица, сколько бы вы по ней ни ударили, не может перестать существовать, у нее всегда будет продолжение, даже на тонком уровне продолжение будет. Так, как же можно нашу жизнь остановить после смерти? На сто процентов жизнь продолжится.

Думайте так: «Если моя жизнь продолжится после смерти, то на какой основе будет определено, счастье меня ждет или страдание? И для счастья и для страдания должна быть какая-то основа. Основа – это закон природы, закон кармы». Это природный закон, его никто не создавал, какую причину вы создаете, такой результат и получаете. Это наука. Тогда вы будете с этим осторожны. Далее подумайте: «До тех пор пока я рождаюсь под контролем омрачений, это природа страданий. Я хотел бы обрести безупречно здоровое состояние ума, полную свободу от омрачений». Желание обрести такое совершенно здоровое состояние ума называется отречением. Чем лучше вы знаете учение о четырех благородных истинах, двенадцатитизвенной цепи взаимозависимого возникновения, тем легче у вас будет порождаться такое желание. Оно называется отречением, и хотя оно не спонтанное, но это отречение. Безупречное отречение – это такое отречение, которое становится спонтанным. Если вы на пять минут породили это чувство, то это не безупречное отречение, но все равно это отречение. Безупречное отречение – это когда оно становится спонтанным с помощью шаматхи.

Что касается двенадцатитизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то вы думаете о том, как вы возвращаетесь в сансаре и также подумайте о том, как другие живые существа возвращаются в сансаре под контролем омрачений. Тогда вы породите сильное сострадание ко всем живым существам, и у вас появится желание освободить их от этих пут двенадцатитизвенной цепи взаимозависимого возникновения и привести их к безупречному счастью. Чтобы действительно это осуществить, сделать это реалистично, нужно достичь состояния будды, иначе это невозможно. Поэтому у вас остается только один вариант – достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Если у вас в уме возникает такой высокий образ мышления, высокое состояние ума, то оно называется бодхичиттой.

Шантидева говорил, что такого доброго состояния ума нет даже у Брахмы, Индры, у ваших отца и матери. Родители желают освободить своих детей каких-то временных страданий, а не от всепроникающего страдания. Они не думают о том, чтобы освободить детей от сансары. Если дети временно не болеют, то все – достаточно. Если дочь вышла замуж, у нее двое детей, то это очень хорошо. Дальше они не думают. Такой доброты, как у бодхисаттвы, у папы и мамы нет. Бодхисаттва хочет решить все проблемы детей, не только временные. Поэтому Шантидева говорит, что даже у Индры и Брахмы нет такой доброты, даже у папы и мамы нет такой доброты, как у бодхисаттвы. Бодхисаттва думает не о ком-то одном, а обо всех живых существах, он хочет полностью устранить их корень страданий. Бодхисаттва такой добрый, что даже когда он спит, каждую секунду он накапливает невероятные заслуги. Если у вас породилась такая мотивация, то после этого вы можете спать и каждую секунду копить невероятные заслуги. Если вы порождаете такую мотивацию бодхичитты, то эта бодхичитта сама накопит вам заслуги, сама очистит вас от негативной кармы. Когда она станет спонтанной, тогда вы станете бодхисаттвой. Если вы способны породить искусственную бодхичитту, то ее можно довести до спонтанного состояния. Если вы учите какой-то текст и немного его заучили, то это означает, что вы можете заучить его до

спонтанного состояния, это все дело тренировки, привыкания. Если вы читаете стихи и можете их запомнить, то можете сказать: «Тогда я могу спонтанно это делать. Еще и еще раз прочитаю, и потом смогу спонтанно повторить». Если вообще не можете, то ничего страшного. Если чуть-чуть можете, тогда почему не можете спонтанно? Конечно, можете. Если вы чуть-чуть можете развить такую мотивацию, тогда вы думаете: «А, если я буду заниматься шахматой, то обязательно смогу». Тогда вы становитесь сыном или дочерью Будды, сыном или дочерью благородной семьи. Если вы заболеваете, то Будды и Бодхисаттвы придут ухаживать за вами. Тогда о вас будут заботиться все Будды и Бодхисаттвы как о принце Чакравартине, вы в будущем станете источником счастья для всех живых существ. Поэтому самая суть всего Учения Будды – это бодхичитта. Поэтому вам нужно во всех подробностях изучить, каким образом порождается бодхичитта. Если вы хотя бы немного об этом знаете, то приступайте к практике шести совершенств.

Теперь, когда вы до какой-то степени породили мотивацию бодхичитты, каким образом вам интегрировать эту практику шести совершенств в повседневной жизни и когда вы слушаете учение? Во время слушания учения в этот процесс должны входить и все шесть совершенств. Поэтому, даже слушая учение, вы совершаете практику шести совершенств. Некоторые могут задаться вопросом: «Как же я могу практиковать щедрость, когда слушаю учение?» В этот момент вы воспринимаете щедрость как даяние материальных объектов, но щедрость не в этом. Если бы щедрость заключалась только в том, чтобы давать другим материальные объекты, тогда Миларепа не смог бы завершить совершенство щедрости, потому что у него даже не было достаточно материальных вещей, чтобы прокормить себя, как же он мог бы практиковать щедрость по отношению к другим? Но, наоборот, Миларепа завершил совершенство щедрости. Как я вам говорил вчера, щедрость – это чувство даяния и необязательно реально что-то отдавать. Различают четыре вида щедрости: даяние материальных объектов, даяние любви, даяние Дхармы, даяние бесстрашия.

Щедрость в отношении материальных объектов вы все знаете. Что касается даяния любви, то эту щедрость вы практикуете, когда желаете живым существам счастья. Даяние Дхармы – это когда вы делитесь с кем-то хорошими, полезными советами и для этого вам нет необходимости сидеть на высоком троне. Не так, что вы говорите: «Я буду совершать для вас даяние Дхармы, для этого нужно построить высокий трон, потом я вам дам учение». Когда вы просто сидите, чай пьете, разговариваете, вы можете дать полезный совет. Когда кто-то о других людях говорит: «Он такой-сякой», – вы потихоньку отвечаете: «Зачем так о них говорить? У нас тоже есть такие ошибки». Это правильно.

Один мой друг рассказывал: «Такой-то человек хочет жить пятьсот лет, и планы строит на пятьсот лет». Я ответил: «Он на пятьсот лет планы строит, но мы-то тоже все равно на сто лет строим планы. Опоздал на поезд на один час или на пять часов, – какая разница? Это одинаково. Если он собирается жить пятьсот лет, то мы собираемся жить сто лет, но все равно опоздаем». Друг ответил: «Правильно». Если вы думаете: «Завтра я на сто процентов не умру», – это ошибка. Завтра вы можете умереть, в любой момент вы можете умереть. Если у вас была концепция постоянства относительно того, что в течение года вы не умрете, но вы умерли, то вы опоздали. Поэтому даже если вы думаете, что за год вы не умрете, то это тоже концепция постоянства. Чужую концепцию постоянства увидеть легко, а свою сложно увидеть. Поэтому не надо говорить: «О, он пятьсот лет готов жить». Мы тоже создаем планы на сто лет, это одинаково. Чужие ошибки легко увидеть, а свои сложно. Такие слова полезно говорить друг другу.

Итак, как интегрировать практику шести совершенств в слушание учения? Когда вы слушаете учение, то делайте это с сильными чувствами любви и сострадания. Если вы так делаете, то первое совершенство щедрости уже присутствует там. Здесь вы тренируетесь в

таком совершенство щедрости как даяние любви. Думайте так: «Я желаю всем живым существам счастья и с этим слушаю учение. Когда я стану буддой, то всех живых существ я приведу к безупречному счастью». Это щедрость даяния любви.

Второе совершенство – это совершенство нравственности. Когда вы слушаете учение, то порождаете сильную решимость: «Я не позволю омрачениям появиться в моем уме». В этом случае вы тренируетесь в совершенстве нравственности. Когда во время слушания учения вы не позволяете своему уму породить ни одной негативной мысли, то в этом случае вы тренируетесь в совершенстве нравственности.

Третье – терпение. Когда Кхедруб Ринпоче получал учение, то в действительности включал в слушание учения практику шести совершенств, поэтому сидел в строгой позе и не шевелился. Когда он видел, что рядом его друзья двигались, он был очень строг, говорил им: «Слушай нормально». Кхедруб Ринпоче был очень строгим учеником ламы Цонкапы. Он и по отношению к себе был очень строг, и если кто-то делал что-то неправильно, то он сразу ругал их из любви и сострадания. Все ученики больше боялись Кхедруба Ринпоче, чем ламу Цонкапу. Лама Цонкапа был очень мягким, а Кхедруб Ринпоче был очень строгим, он всех ругал: «Так нельзя». Поэтому главная причина, по которой лама Цонкапа пришел в Тибет, это ради Кхедруба Ринпоче, он был самым лучшим учеником, из-за него лама Цонкапа пришел в Тибет. Одним из главных его учеников был Кхедруб Ринпоче, и он был очень строгим. Кхедруб Ринпоче всегда говорил, что когда вы слушаете учение, обязательно в это учение должны входить шесть совершенств.

Практика терпения – это когда вы во время слушания учения сидите в строгой позе, у вас может возникнуть боль в ногах или в спине, но вы думаете: «Ничего страшного, я вытерплю все это». Это называется практикой терпения. Поэтому, когда вы слушаете учение, сидите строго и терпите любую боль, это будет практикой совершенства терпения. Даже если вы хотите в туалет, не пускайте себя, два часа терпите, и это практика терпения. Кхедруб Ринпоче никогда посередине учения не вставал и не шел в туалет, это было бы для него позором, во время всего учения он сидел в строгой позе. Лама Цонкапа мог и четыре и пять часов давать учение. Сейчас у нас здесь два часа учения, и если два часа вы не можете вытерпеть и идете в туалет, то это позор. Раньше учение давали по четыре-шесть часов и все строго сидели. Это практика терпения.

Далее – энтузиазм. Когда вы слушаете учение, энтузиазм здесь в том, что вы с радостью это делаете. Если вы слышите что-то новое, то очень радуетесь этому, а если не получаете никакой новой информации, то понимаете какие-то темы глубже и тоже этому радуетесь, поскольку совершаете для себя открытия. Даже если новой темы нет, то во время слушания вы понимаете лучше какую-то старую тему. Это тоже очень интересно. Вы думаете: «Сегодня я для себя очень многие вещи понял глубже, раньше я с такой стороны не думал, а сегодня подумал, как это хорошо!» Это как богатство. Если обычный человек найдет золото, как он будет рад его собирать! Мудрость надо собирать так же: «Как хорошо – еще мудрость, и вот еще мудрость». Это настоящее золото. Это настоящий энтузиазм. Энтузиазм – это когда вы с радостью слушаете учение. Если у вас есть энтузиазм, то вам может показаться, что два часа прошли как одно мгновение. Это означает, что у вас присутствует энтузиазм. Если вы слушаете учение, все время посматривая на часы, и думаете: «Ну, вот, прошло только пятнадцать минут», – тогда у вас нет энтузиазма. Вы начинаете чесать голову и думать: «Когда же закончится это учение?» Когда я получал учение от Его Святейшества Далай-ламы, в тот момент, когда учение заканчивалось, я думал: «Как же так, ведь мы только что начали!» Это называется энтузиазмом.

Далее – совершенство сосредоточения. Когда вы слушаете учение, то в это время сосредотачиваетесь только на учении и на его смысле. Не думайте ни о чем другом. Если это бизнес, то отпускайте его. Не думайте о том, что происходит у вас дома, что, может быть, к вам забрался вор и так далее. Думайте только на темы учения, анализируйте свои мысли. Это называется сосредоточением.

Далее – совершенство мудрости. Не принимайте то учение, которое вы получаете, просто на веру, не довольствуйтесь просто словами, которые услышали, старайтесь развить убежденность в этом учении. Так же, как кузнец исследует золото, трет его, режет, раскаляет и только потом приходит к убежденности, что это золото, так и вы – все время анализируйте то учение, которое получаете и развивайте убежденность. Это называется совершенством мудрости, – когда вы анализируете и развиваете убежденность. Когда вы порождаете убежденность, то думаете: «Все, с этого момента я буду думать именно так. Это безупречный образ мышления, здоровый. Мой мирской образ мыслей нездоровый, ошибочный». Когда вы слушаете учение, то устраняете весь свой старый привычный образ мыслей и заменяете новым, соответствующим Дхарме. Если таким образом вы слушаете учение, то за один месяц вы изменитесь. Через месяц вы будете совсем другим, потому, что вы убрали свой старый привычный образ мыслей, и у вас теперь совсем новый образ мыслей. Тогда вы будете вновь рожденными из Учения Будды, святыми людьми.

Как Ангулимала, получив учение, стал вновь рожденным из наставлений Будды, стал совершенно другим человеком – безобидным и добрым человеком. До этого он был очень вредоносным и опасным. Все эти опасные мысли возникают из нашего мирского эгоистичного образа мышления. Из-за таких эгоистичных мыслей есть опасность, что вы можете убить даже своих родителей, это очень опасное состояние ума. А со здоровым образом мышления, с умом, заботящимся о других, с сильными чувствами любви и сострадания вы можете спасти жизнь даже своего самого страшного и худшего врага. Это святой образ мыслей. Из-за эгоистичного ума вы будете готовы убить даже самых добрых папу и маму. Когда эго сильное, и папа с мамой мешают вашему эго, то вы можете легко их убить. Это очень опасное состояние ума. Таким образом, старайтесь включить шесть совершенств в свою практику слушания учения.

Теперь, как вам интегрировать шесть совершенств в свою повседневную формальную практику. Это практическое учение, поэтому с этого момента, когда вы будете слушать учение, слушайте его так, чтобы в слушание входили все шесть совершенств, и когда вы будете выполнять ежедневную формальную практику, также интегрируйте в нее шесть совершенств.

Особенно, если вы получаете учение от Его Святейшества Далай-ламы, и в практику слушания учения вы интегрируете шесть совершенств, то Его Святейшество сразу вас заметит. Когда я вместе с друзьями медитировал в горах, мы приходили на учение и сидели в самом конце зала, но слушали учение с шестью парамитами, и я увидел, что Далай-лама смотрит только на нас, это сразу видно. Там впереди сидели некоторые люди, которых называли особенными, они туда-сюда смотрели, что-то писали, а мы, группа, которая медитировала в горах, все так строго сидели, ни одного движения не делали, и включали в слушание шесть парамит. Далай-лама сразу заметил нас, он всегда на нас смотрел, и потом все учение давал нам. Рядом сидели люди, кто-то спал, кто-то писал что-то, кто-то куда-то смотрел, кто-то еще что-то делал, но в нашей группе даже движения ни одного не было, все строго сидели, но никто не играл в медитацию. Позу не делали, но слушали однонаправленно, даже движений не было. Далай-лама сразу нас заметил, это как подношение.

Я тоже вас вижу, у кого есть шесть парамит, а у кого нет. Далай-лама нас заметил, у него, конечно, есть ясновидение. У меня нет ясновидения, но я все равно замечаю, кто правильно слушает, а кто нет. Если вы так слушаете, то духовный наставник будет очень рад, это очень хорошее подношение. Когда вы слушаете, включая шесть парамит, это приятно, и тогда даяние учения дает радость. И в этот раз Далай-лама давал такое учение, что не хотел останавливаться, потому что видел, что там есть группа очень серьезных практиков, которая слушает вместе с шестью парамитами. Поэтому он не останавливался, говорил дальше-дальше, и дошел до такой глубинной теории пустоты! Среди слушателей тогда большинство было светских людей, и эта аудитория не подходила для такой глубинной теории пустоты. Потом я понял, что когда учение так хорошо слушают, то учитель дает очень глубинное учение, и в тот раз учение получили только мы. Это я вам говорю.

Поэтому, когда вы слушаете учение не только у Далай-ламы, но и у любого мастера, очень важно, чтобы в ваше слушание учение были включены шесть совершенств, – этот совет Кхедруба Ринпоче очень полезен. Во времена Будды большинство учеников получали реализации во время слушания учения, потому что там присутствовали шесть парамит. Когда учение заканчивалось, они начинали однонаправленную концентрацию. Другие тихо уходили, а они оставались медитировать. Когда они выходили из медитации, то достигали реализаций. Во времена Будды большинство учеников Будды достигали реализаций во время слушания учения. Кхедруб Ринпоче также познал пустоту во время прямого слушания учения от ламы Цонкапы. Он слушал-слушал учение по пустоте и позже, когда он познал пустоту, у него в этот момент появилось ощущение, будто он исчез, у него пропало цепляние за истинность своего «я» и одновременно с этим его относительное «я» тоже начало исчезать. Он схватил себя за одежду и сказал: «Относительное, номинальное «я» существует». Так, он оказался свободным от двух крайностей: он устранил представление о самосущем «я» и при этом понял также, что номинальное взаимозависимое «я» существует. Это не объект абсолютного анализа, но это объект относительного анализа.

Итак, когда вы практикуете в повседневной жизни, как вам интегрировать шесть совершенств в свою практику? До того, как вы приступили к практике, вы порождаете любовь и сострадание. Вы произносите слова о четырех безмерных, и в этот момент в вашу практику входит щедрость. Вы порождаете сильное чувство любви и думаете: «Пусть все живые существа обретут безупречное счастье, ум, полностью свободный от омрачений. Пусть все живые существа обретут безупречно здоровое состояние ума, тогда они все время будут счастливы, они уже не будут зависеть от каких-то новых причин счастья, их счастье будет бесконечным. Как бы это было хорошо!» Это практика щедрости. Это практика любви и одновременно с этим совершенство щедрости.

Далее – совершенство нравственности. Во время практики вы порождаете сильную решимость: «Во время практики я не позволю породиться никаким омрачениям. Не только это, я не позволю своему уму блуждать здесь и там, я буду сосредоточен только на своей практике». Такая дисциплина – это нравственность. Чем вы занимаетесь во время практики? Вы читаете, но думаете при этом: «Завтра пойду в магазин, там это купить надо». Потом снова читаете. Так прогресса не будет. Даже когда вы занимаетесь каким-то физическими упражнениями, вам тоже нужно делать это однонаправленно.

Третье – это терпение. Когда вы занимаетесь практикой в течение получаса или часа, какую бы боль ни испытывало ваше тело, с какими бы трудностями вы ни столкнулись, чтобы сохранять нравственность, вы все это терпите. Когда вы обещаете сохранять нравственность, несмотря на все трудности, с которыми вы можете столкнуться, и чтобы сохранить свое обещание, вы встречаете все испытания лицом к лицу, – и это называется практикой терпения. Это сделает вас сильным. Вот так каждый день занимайтесь, тогда это

настоящая практика. Когда вы просто читаете: «Пусть все живые существа будут счастливы», – и туда-сюда смотрите, с другими разговариваете во время выполнения практики, – это нехорошо. Если вы занимаетесь практикой, а в этот момент кто-то ест ваши фрукты, а вы сидите и думаете: «Ну, вот, он ест мои фрукты», – это тоже неправильно. В этот момент, что бы они ни ели, – пусть едят, а вы сосредоточьтесь на своей практике. Если вы думаете: «Когда я закончу свою практику, то пойду и отругаю его», – то это неправильно. Вначале все допускают ошибки. Особенно, когда вы выполняете садхану Ямантаки, если во время процесса чтения садханы вы с кем-то разговариваете, то так вы нарушаете определенную самую, поэтому не разговаривайте.

В тот момент, когда монахи монастыря Гьюдмед выполняют ритуал, приходя в чей-то дом, и читают молитву, они не могут разговаривать. Была такая история, что в такой момент, когда монахи проводили ритуал, в дом вернулся сын, солдат, и отец, хозяин, попросил подать монахам чай. Когда сын наливал чай, монахи ничего не говорили, просто показали жестом, что им не нужно. Но он подумал, что ему протягивают руку для рукопожатия. Тогда он поставил чашку с чаем и пожал руку монаху, думая, что тот благодарит его. Все монахи засмеялись.

Итак, с какой бы болью вы ни столкнулись, вы все это терпите. Даже если у вас чешется язык кому-то что-то сказать, вы терпите и не говорите, – это тоже терпение. Для болтунов это очень хорошая практика: один час ничего не говорить тоже нелегко, это тоже терпение.

Далее энтузиазм. Для энтузиазма вам нужно понять такой момент: «Сегодня моя жизнь стала значимой. Сегодня я использую свою драгоценную человеческую жизнь очень мудро и накоплю очень высокие заслуги». Когда вы думаете о драгоценной человеческой жизни, то энтузиазм у вас рождается спонтанно, вам очень важно это понимать. Эта драгоценная человеческая жизнь может у вас завтра или послезавтра исчезнуть. Поэтому вы думаете: «Сегодня я использую свою драгоценную человеческую жизнь очень мудро», – и с радостью выполняете практику, это называется энтузиазмом.

Далее сосредоточение. Если вы, например, читаете текст, то вы сосредотачиваетесь только на смысле этого текста. Текст «Лама Чодпа» обладает невероятным смыслом. Если вы медленно его читаете и думаете о смысле, то тем самым обдумываете всю сутру и тантру. Для нас в настоящее время невозможно в краткой форме обдумывать всю сутру и тантру. Но благодаря такому тексту как «Лама Чодпа» это становится возможным. За тридцать минут вы можете поверхностно подумать обо всех сущностных положениях сутры и тантры на основе текста «Лама Чодпа». Вы сосредотачиваетесь на тексте, на его смысле и тогда вы даже слышать не будете, что люди говорят на улице.

Далее совершенство мудрости. Каждый раз, когда вы читаете текст, не только сосредотачивайтесь на нем, но попытайтесь анализировать и породить убежденность, и это называется мудростью. Помимо концентрации, помимо того, что вы не позволяете своему уму блуждать, вы анализируете глубже и глубже и порождаете убежденность. Концентрация нужна для того, чтобы ваш ум не отошел от объекта и не блуждал там и сям. Мудрость – это анализ и порождение убежденности, – в этом разница. Когда есть концентрация, анализ становится еще более эффективным, и благодаря этому ваша практика становится значимой. Что касается начитывания мантр, то передача у вас уже есть. Второй фактор, который придает силу мантрам, это любовь и сострадание, он также у вас присутствует. Третий фактор – это вера. Различают два вида веры: слепая вера и вера, основанная на мудрости. Когда у вас есть мудрость, то вера там уже присутствует. Если у вас есть врожденная вера из предыдущих жизней, то это хорошо, но если ее нет, то вам необходимо развить веру на основе ясного понимания. Чем яснее и глубже ваше понимание, тем больше у вас

порождается веры, а вера – это убежденность. Поэтому, когда вы читаете мантры, очень важна вера. Четвертый фактор – это не блуждание, когда вы сосредоточены однонаправленно. Итак, если в вашей практике присутствуют шесть совершенств, то эти четыре фактора, придающие силу мантрам, появятся естественным образом. Благодаря этому день ото дня ваша практика будет становиться все более и более мощной. Это то, каким образом вам интегрировать шесть совершенств в вашу практику во время сессии.

Теперь, как включить шесть совершенств в перерывах между сессиями. Чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, недостаточно практиковать только во время сессии, вам также и в перерывах между сессиями нужно практиковать шесть совершенств. Когда вы принимаете обет бодхичитты, вы обещаете, что будете выполнять практику шести совершенств, поэтому каждый день вам нужно интегрировать шесть совершенств в практику во время сессий и между ними. Тогда, даже живя в городе, вы будете добиваться прогресса.

В Тибете есть поговорка: «Если вы искренне практикуете, то даже в большом городе вы можете добиться высоких результатов. Если вы не практикуете искренне, то, даже живя в горах, вы не достигнете реализаций». Олени тоже живут в горах, но у них нет никаких реализаций, поэтому в том, чтобы просто находиться в горах, нет ничего особенного. Поэтому чтобы практиковать Дхарму вам нет необходимости покидать город. Если вы хотите развивать шаматху, то вам лучше отправиться в уединение, а шесть совершенств вы можете практиковать, где угодно. Особенно практиковать щедрость и терпение в большом городе – это очень хорошо. Но не будьте хитрыми, не надо всегда практиковать щедрость только как даяние любви, даяние материальных объектов также необходимо. Вы говорите: «Даяние любви – это хорошо», потом видите нищего и думаете: «Я дам вам счастье», а хлеба не даете. Но ему сейчас нужен хлеб, и в этом случае вам надо дать хлеб. Поэтому если вы видите в перерывах между сессиями каких-то обделенных людей, нищих, вам нужно знать, кому стоит подавать, а кому – нет. Если вы чувствуете, что кому-то по-настоящему необходима ваша помощь, то в этом случае с чувствами любви и сострадания вам нужно что-то отдать человеку. Тому, кто голоден, дайте еду, если вы видите, что кому-то холодно, отдайте ему свою куртку, теплую одежду. Это очень хорошая практика щедрости. Когда буддисты говорят: «Пусть все живые существа будут счастливы», а потом видят, что человек замерз, и не могут отдать ему свою куртку, это позорит Махаяну. Здесь Махаяна на словах.

Я вижу, что некоторые не буддисты поступают очень сострадательно. Недавно я видел документальный фильм: один американский юноша, ему 22 года, увидел в Индии детей, больных СПИДом, о которых никто не заботился. Он пожертвовал собой, вместе с ними сидел, кормил их, помогал им, и даже не боялся, что заразится. Я когда это увидел, заплакал. Мы иногда слишком много говорим обо всех живых существах, а когда видим больных людей, которым трудно, не можем ничем пожертвовать, – это стыдно. Этот фильм скоро покажут, нам это очень полезно, нужно практически помогать другим людям.

Итак, в повседневной жизни практикуйте щедрость: кого бы вы ни встретили, если видите, что у человека проблемы, сделайте что-то для этого человека, отдайте ему что-то. Если он замерзает, то отдайте ему свою куртку и посвящайте заслуги, которые вы накопили от даяния этого объекта, счастью всех живых существ. Думайте так: «Будда, когда был бодхисаттвой, жертвовал своим телом, я же не могу этого сделать, но свою куртку я могу отдать». Если вы будете так думать, тогда сможете легко отдавать. Материальная щедрость также необходима. Если вам нечего отдать, тогда не отдавайте, но если у вас есть, чем поделиться, тогда отдайте другому человеку какой-то материальный объект, это тоже очень хороший способ накопления заслуг.

Во времена Будды один бедный человек подошел к Будде и спросил: «Будда, почему я так беден и так несчастлив?» Будда ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость». Тот спросил: «Как же мне практиковать щедрость, если мне нечего отдать?» Будда ответил: «Есть пять вещей, в отношении которых ты мог бы практиковать щедрость, но ты этого не делаешь». Тогда этот человек попросил: «Пожалуйста, расскажите мне, что это за пять вещей». Будда ответил: «Первое – своим лицом ты можешь улыбаться другим, но ты этого не делаешь».

Когда вы бедны, вы думаете, что это люди виноваты, что вы бедны, и поэтому на всех плохо смотрите. Это неправильно. Если вы бедны или вам чего-то не хватает, все равно чуть-чуть улыбайтесь, что в этом трудного? Это практика щедрости. Улыбнуться другому человеку – это тоже практика щедрости. Если вы хотите заниматься практикой щедрости, всегда улыбайтесь, смейтесь. У меня есть привычка – всем улыбаться и поэтому, когда я впервые приехал в Москву и улыбался в метро, на меня смотрели и думали: «Какой странный человек, я его не знаю, а он мне улыбается». Если я улыбался девушке, это было еще хуже, она думала: «Почему он мне улыбается, он что, влюбился?» Но все равно я всем улыбался, и теперь они с этим согласны. Смеяться – это нормально, а строго, сурово сидеть – это ненормально. Поэтому неправильно, что русские так себя ведут. Это вошло в привычку и ненормальное стало нормальным. Сейчас в Москве люди стали чуть-чуть более нормальными. До этого все в метро должны были книжки читать и сидеть с суровым выражением лица. Это неправильно, кажется, что все мирские проблемы на ваших плечах, зачем так много думать? У вас сейчас человеческое тело, и это самое лучшее время, а когда вы родитесь баранами, что будете делать? Будет еще хуже. Что бы люди о вас ни подумали, неважно – улыбайтесь всем. Это щедрость, которую вы практикуете своим лицом.

Далее Будда сказал: «Второе – своими глазами ты можешь смотреть взором любви и сострадания, но ты этого не делаешь». Когда мы смотрим на живых существ, то смотрим на них глазами привязанности или гнева. Во время вечеринки вы смотрите: кто богат, кто вам полезен, а кто ваш враг. С богатыми людьми вам нужно познакомиться, вы говорите: «Здравствуйте, как вас зовут? Дайте мне ваш номер телефона». А о другом человеке вы говорите: «О, это мой враг», – и даже не смотрите в его сторону. Это неправильно. На вечеринке и везде надо смотреть на людей глазами любви и сострадания: «Все одинаково страдают от болезни омрачений, пусть никто не страдает». Там нет деления, у всех сансарических существ отсутствует настоящее счастье, все больны омрачениями, как это жалко! Пусть у них будет здоровый ум, как это было бы хорошо! Если вы так будете смотреть, то у вас не будет ни врагов, ни друзей. Мэр города – это не мэр, а человек, живое существо. Самый большой бизнесмен для вас будет равным всем остальным. Как для Далай-ламы: он видит всех одинаково, у всех живых существ болезнь омрачений. Поэтому, куда бы вы ни отправились, смотрите на других глазами любви и сострадания, тогда у вас не будет порождаться гнев, привязанность или зависть.

Когда вы будете смотреть на других, у вас будут возрастать любовь и сострадание. Особенно, если кто-то ранее причинял вам боль, у вас не должно быть никакой обиды на этого человека, вы должны сказать: «Я прощаю тебя». Но прямо так не говорите, внутри так подумайте: «Я прощаю тебя, можешь мне еще вредить, но все равно я тебя прощаю, это мне полезно». Когда вы прощаете, ум такой счастливый! Самое лучшее лечение ума – это прощение. Когда вы прощаете, вы думаете: «Можешь мне еще вредить, все равно я тебя прощаю». Тогда вы еще сильнее становитесь. Бодхисаттва думает: «Миллион раз можешь мне вредить, я все равно тебя прощаю», – тогда невозможно злиться на других людей. Вы можете сказать: «Ты мне можешь еще два раза навредить, а на третий раз мне будет трудно». А бодхисаттва скажет: «Миллион раз мне навредишь, а я все равно тебя буду

прощать». Вот так надо прощать людей, которые вам раньше вредили. Это очень хорошее лечение ума. Я так занимаюсь и хочу, чтобы вы тоже так занимались. Это нетрудно, это очень счастливое состояние ума. Если бы я прощал, а мне из-за этого было больно, тогда это было бы трудно, но когда вы прощаете, то становитесь счастливее. Когда вы смотрите глазами любви и сострадания, это счастливое состояние. Если бы вы становились счастливее, когда смотрите глазами привязанности, гнева или зависти, тогда, конечно, это было бы хорошо. Но что счастливого в том, что вы смотрите глазами привязанности, гнева, зависти, когда пар и дым идет из носа? Счастья нет, это тупой ум. Поэтому выбора нет, даже сейчас такой образ мыслей дает счастье, а в долгосрочной перспективе вы будете еще счастливее. Поэтому буддийский путь называется путем счастья. Если ваш мозг чуть-чуть шевелится, вы поймете, что это самое лучшее. Иногда ваш мозг очень медленно шевелится, поэтому надо, чтобы он шевелился чуть лучше.

Далее Будда сказал: «Своим ртом ты можешь произносить какие-то хорошие слова о других, но ты этого не делаешь. Ты можешь подчеркивать достоинства других людей, говорить о том хорошем, что они делают». Это тоже щедрость, которую вы практикуете своим ртом. Если они услышат это, то обрадуются. Это тоже щедрость, это даяние счастья. Поэтому когда вы говорите красивые, хорошие, полезные слова, то это щедрость, вы даете людям счастье. Также вы можете давать причины счастья: когда вы даете совет людям, то даете им причины счастья. Если вы говорите: «О, вы молодец, вы правильно делаете, надо еще так делать», – это тоже счастье. Но не хвалите слишком красоту людей, потому что им это навредит. Если вы говорите: «Ты такой красивый», – потом им больно будет, если они услышат что-то другое. Это вы будете виноваты. Поэтому слишком много не говорите: «Какой ты красивый, невероятно красивый», – это не щедрость, это вредит людям. Надо хвалить качества ума: «О, у вас очень острый ум, вы очень мудрый». Вот так хвалить – это хорошо. Если вы хвалите так: «У вас такое красивое лицо, нос особенно красивый», – то человек посмотрит в зеркало и увидит, что нос у него не такой уж красивый и захочет сделать пластическую операцию, а потом будет хуже и хуже. Ваши слова тогда будут вредить. Поэтому сильно красоту тела не хвалите, больше хвалите красоту ума: доброту, мудрость. От таких вещей, сколько бы вы их ни хвалили, им будет польза.

Далее Будда сказал: «Своим сердцем ты можешь желать счастья всем живым существам, но ты этого не делаешь». «Своим сердцем» означает, что всей глубиной своих чувств и от всего сердца вам нужно желать счастья всем живым существам. Как вы желаете счастья самому себе? Вы желаете его от всего сердца, точно также от всего сердца вам нужно желать счастья всем живым существам. Не говорите красивых слов: «Я желаю тебе счастья». Надо так чувствовать в глубине сердца, можно даже не говорить таких слов. Другим тоже надо так желать: «Как было бы хорошо, если бы они были счастливы».

Далее Будда сказал: «Своим телом ты можешь делать что-то хорошее для других, проявлять уважение, но ты этого не делаешь». Поэтому, куда бы вы ни отправились, очень важно проявлять уважение своим телом. Не обязательно все время кланяться по-японски, это тоже слишком, но надо показывать уважение. Суровым быть не надо, чуть-чуть наклонить голову, чуть-чуть улыбаться, как делает Далай-лама. Когда люди это видят, им приятно. Также очищайте то место, где находитесь, делайте своим телом что-то хорошее для других.

Итак, это советы, которые дал Будда. Это должно входить в вашу практику щедрости в повседневной жизни, это даяние чего-то своим телом в перерывах между сессиями.

Далее – практика нравственности в повседневной жизни в перерывах между сессиями. Утром при выполнении практики вы порождаете сильную решимость: «Сегодня я не позволю своим телу, речи и уму совершать какие-то негативные действия». Поэтому в

перерывах между сессиями не позволяйте своим телу, речи и уму совершать негативные действия. Непрерывно следите за своим телом, речью и умом. Это практика нравственности. Особенно следите за умом. Шантидева говорил: «Какой смысл в большом количестве этических норм, если вы не следите за умом?» Поэтому настоящая этика – это когда вы следите за телом, речью и умом, особенно за умом. Как только в уме появляется какая-то странная мысль, вы должны сказать себе: «Нет, не порождай таких мыслей!» Когда вы видите, что кто-то добился успеха, а у вас возникает какое-то чувство дискомфорта внутри, скажите себе: «Это неправильный образ мышления. Ты пообещал помогать всем живым существам. Если они сами добились счастья, как ты можешь не радоваться этому?» Вашему уму сразу будет стыдно: «Да-да, я обещал». Тогда зависти не будет. Это наша старая привычка, это не потому, что вы плохие. Много жизней наш эгоистичный ум не мог терпеть чужой успех, поэтому появляется зависть. Это больной ум. Поэтому, когда это происходит, надо говорить: «Нет, это неправильно, это больной образ мыслей». Надо сразу это убирать. Когда зависимость уже стала сильной, тогда убрать негативные мысли очень трудно, но когда она только-только начинается, в это время можно легко от них избавиться. Наоборот, надо радоваться успеху других: «Это счастье долго не продлится». Вам надо думать: «Да-да, это тоже не настоящее счастье. Выглядит, как счастье, но это ненастоящее счастье. Они страдают, это неведение». Вчера я рассказывал, что когда вы убираете негативные состояния, то сразу ум становится спокойнее. Это тоже практика нравственности.

Далее терпение. В повседневной жизни, если вы живете в большом городе, многие люди вокруг вас будут говорить о вас что-то плохое, жаловаться на вас, – терпите все это. Вам нужно понимать, что это говорят не они, а их омрачения. Проводите различие между человеком и его омрачениями и никогда не злитесь на человека. Всегда прощайте людей и никогда не злитесь ни на кого. Это практика терпения.

Практика энтузиазма: когда вы встречаете трудности в практике терпения, вы должны получать удовольствие от практики, с радостью практиковать терпение, нравственность, щедрость, – это называется энтузиазмом. Получайте удовольствие от сосредоточения, развития мудрости. Энтузиазм должен входить в остальные пять совершенств. Ваш энтузиазм – это главный бензин, который движет пять колесниц совершенств. Если у вас есть очень хороший бензин энтузиазма, то ваша машина щедрости будет ехать быстрее, также и машины нравственности, терпения, сосредоточения и мудрости поедут быстрее. Тогда достижение состояния будды у вас произойдет быстрее. Мы не создаем причин быстрого достижения, но результат хотим быстрый. Как так можно? Даже машин щедрости и терпения нет, что уж говорить о быстром достижении? Вы хотите быстро стать буддой, просто сев в позу и смотря в ум. Это сказка. Но даже сказка такой легкой не бывает, там тоже есть трудности. А это еще лучше, чем сказка. Не ожидайте такого легкого достижения состояния будды.

Далее – развитие концентрации в повседневной жизни. Что бы вы ни делали, сосредотачивайтесь на этих объектах. Если вы занимаетесь бизнесом, концентрируйтесь, скажем, только на планировании. Что является вашей профессией, на этом полностью концентрируйтесь, и ваша работа получится лучше. Поэтому тот, кто вам платит деньги, говорит, что не нужно отвлекаться туда-сюда, а нужно концентрироваться. Это тоже хорошо. Полностью концентрируйтесь на том, что вы делаете. В это время не думайте о практике Дхармы, о медитации на шаматху, в это время работайте. Это концентрация.

Далее мудрость: в повседневной жизни, какой бы опыт вы ни получали, учитесь чему-то на этом, это будет развитием мудрости. Сакья Пандита говорил: «Если вы знаете, как обретать мудрость, то вы найдете, чему поучится, даже у детей».

Таким образом, вам нужно включать шесть совершенств в практику в перерывах между сессиями в повседневной жизни. Главная мудрость в повседневной жизни для меня – какое бы явление я ни увидел, я думаю, что все это подобно иллюзии и не существует таким, каким является. Как белый цвет: кажется, что он существует со стороны объекта, но на самом деле он взаимозависим, и где-то там нет никакого белого цвета. Точно также там нет самосущих живых существ. Все это подобно отражению. Я думаю так: «Я не буду уподобляться тому тигру, который увидел в пруду свое отражение и прыгнул туда». Поэтому там нет ни одного объекта счастья, это все отражение, это подобно радуге. Вы не можете побежать и дотронуться до радуги, схватиться за нее, это невозможно. В наши дни ученые в квантовой физике пришли к таким открытиям, что даже если я держу в руках книгу, я с ней не соприкасаюсь. Выглядит, будто я ее трогаю, но в действительности, если посмотреть, то там остается пространство. Я не могу дотронуться до чего-либо. Вы ничего не можете потрогать, хотя, кажется, что вы что-то держите. Точно также вы ничего не можете обрести в этом мире, хотя может показаться, что вы что-то обретаєте. Поэтому в «Сутре Сердца» говорится, что бодхисаттвы, зная, что во внешнем мире достигать нечего, пребывают в умиротворении ума.