

Я очень рад вас всех здесь сегодня видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию, связанную с заботой о том, чтобы сделать свой ум здоровым. Лучшая мотивация – это когда вы думаете: «Для того чтобы избавить всех живых существ от страданий, чтобы привести их к безупречному счастью, пусть я достигну состояния будды, и с этой целью сегодня я получаю учение». Главная цель получения учения – это обретение мудрости, чем больше будет у вас мудрости, тем в большей степени вы сможете приносить благо живым существам, поэтому думайте таким образом. С такой доброй мотивацией, не с эгоистичным умом, а ради того, чтобы суметь помогать всем живым существам, сегодня я получаю учение, думайте так.

Вам нужно понимать, что лучший способ принесения блага живым существам – это не когда вы даете им какие-то материальные объекты, это им особо не поможет. Самый лучший способ принести благо – это даровать им мудрость. Если вы делитесь с кем-то хлебом, то сегодня вы отдали кому-то кусок хлеба, сегодня он у них есть, а завтра у них хлеба уже не будет, и они далее будут зависеть от этого. Если вы иногда помогаете кому-то с едой, то сделав долгосрочный анализ, вы увидите, что сделали других зависимыми от вас, так они никогда не встанут на ноги. Если ситуация критическая, то обязательно следует помочь человеку материально, но в других ситуациях просто все время отдавать материальные объекты – это особо не помогает. Если ваши действия приводят к тому, что другие начинают зависеть от вас – это тоже нехорошо. Тогда вы не даете им стоять на своих ногах, и это становится препятствием к развитию их ума. Поэтому Будда рекомендовал следующее, он говорил, что лучший способ принести благо живым существам – это дать им мудрость. Что касается мудрости, которую вы накапливаете, то, сколько бы вы ни раздавали эту мудрость другим, у вас самих меньше ее не становится. Наоборот, ваша мудрость будет возрастать. Но если вы материальные объекты отдаете большому количеству людей, то ваши материальные объекты быстро закончатся. Поэтому Будда говорил, что среди всех видов богатства самое драгоценное богатство – это богатство мудрости, а также оно самое надежное. Материальные объекты сегодня у вас есть, но, возможно, через несколько дней у вас их уже не будет. Но в прошлом не было таких историй, что у кого-то украли мудрость.

В особенности, если говорить о жизни после смерти, то это самое драгоценное богатство, которое вы сможете нести с собой жизнь за жизнью. Что касается всех остальных видов богатства, то даже свое тело вы не сможете забрать с собой в следующую жизнь. Вам нужно думать о том, что самая критическая ситуация, которая может наступить в вашей жизни – это то, что однажды вам придется покинуть этот мир и отправиться в следующую жизнь. Это однажды обязательно произойдет, можно быть уверенным на сто процентов. В Ламримае говорится, что продолжительность вашей жизни не увеличивается, а все время, с каждым мигмом только уменьшается и уменьшается, и однажды обязательно наступит смерть. Так же как с масляным светильником, количество масла в нем не увеличивается, оно все время становится все меньше и меньше, и обязательно однажды наступит такой момент, когда масло закончится полностью, светильник погаснет. Если говорить о нашей жизни, то тоже на сто процентов, верно, что однажды мы умрем, и поэтому иногда думать о непостоянстве и смерти очень важно. Можно сказать с уверенностью на сто процентов, что однажды смерть наступит.

В Японии после цунами, после землетрясений теперь в школах обучают детей, каким образом спастись в случае землетрясения, но вероятность этого события может быть тридцать или сорок процентов. Всего тридцать-сорок процентов, а они так готовятся. Я видел по телевизору, как они тренируются на случай землетрясения или лавы. И я думаю, глядя на них, что люди так усиленно готовятся к событиям, вероятность которых всего тридцать процентов, почему же мы, зная на сто процентов, что однажды умрем, всю жизнь

не готовимся к этому? Это очень глупо! С одной стороны, мы умные, но с другой стороны, мы глупы в главных вещах, потому что не думаем о смерти.

Один из великих тибетских мастеров говорил, что, если вы не вспоминаете о непостоянстве и смерти утром, то вся ваша утренняя сессия проходит впустую. Если вы не вспоминаете о непостоянстве и смерти днем, то и вся дневная сессия проходит впустую. Если вечером вы не вспоминаете о непостоянстве и смерти, то и весь вечер у вас тоже проходит впустую. Это понять не очень трудно, вам легко обрести убежденность в этом. Эта убежденность поможет вам тем, что раскроет ваш ум. В теории пустоты много тонкостей, которые ваш ум может не понять полностью. То, что смерть неизбежна, время смерти неопределенно, и во время смерти только Дхарма будет полезна для вас, в этих положениях обрести убежденность нетрудно, вы можете ее обрести. Если у вас появится убежденность в отношении этих трех моментов, то ваш взгляд, широта мышления полностью изменится. Если у вас не меняется видение вашей жизни, если вы сохраняете примитивное узкое видение, то в этом случае вы не являетесь духовным практиком.

Атиша говорил о существовании трех уровней личности духовных практиков. Он дал точные определения того, кто является личностью начального уровня, определение личности промежуточного уровня и определение личности высшего уровня. И когда вы точно это понимаете, то можете точно определить, к какому уровню вы относитесь. Атиша говорил, что если вы полностью потерялись в одной лишь этой жизни, не задумываетесь о будущей жизни, думаете только об этой, то даже если вы начитываете мантры, даже если выполняете какую-то медитацию, вы вовсе не являетесь духовным практиком. Духовные практики – это личности трех уровней. Итак, у практиков начального уровня минимально должна присутствовать забота о счастье в будущей жизни, ради этого они развивают свой ум. Даже если вы тренируете свой ум, делаете его сильнее ради какого-то покоя, счастья этой жизни, то вы не являетесь духовным практиком.

Шахматисты тренируют ум, другие спортсмены тоже развивают концентрацию, стараются не злиться. В боксе считают, что когда боец злится, он становится уязвим, соперник его поборет. Они проходят тренинг, чтобы не злиться. Но их цель не духовная, они развивают это, чтобы выиграть в боксе, ради счастья в этой жизни. Это не считается духовным развитием. Хотя там есть определенное развитие ума, но это не является духовным развитием. Атиша говорил: «Различают три уровня практикующих начального уровня». Я чувствую, что это очень важно, дать вам такие объяснения, чтобы вы поняли, к какому уровню вы относитесь. Если вы знаете, каков ваш уровень, то для вас это очень хорошая, полезная информация. Тогда в соответствии с вашей ситуацией вы сможете делать правильные ходы, в соответствии с вашей ситуацией вы будете выполнять практику. И практика в этом случае будет эффективной.

Если вы находитесь на начальном уровне и при этом стараетесь выполнять практики высокого уровня, то это не поможет вам развить ваш ум, а наоборот, сделает его сухим. Поэтому доктора прописывают пациентам лекарство в соответствии с ситуацией этих пациентов. Если вы приходите в аптеку и спрашиваете: «Какое у вас есть новое, самое лучшее лекарство, самое сильное? Я хотел бы принимать его», – это может быть очень опасным. Если вы говорите: «О, вот это желтое лекарство я вижу впервые, хочу его попробовать!» – завтра вы проснетесь больным. Поэтому лучше просто читать книги по буддизму, по тантре, но быть осторожным с практикой. «О, вот этой практикой я еще не занимался!» – так ведут себя последователи «Нью эйдж», это очень опасно. Все должно быть систематично.

Итак, кто является практикующим начального начального уровня? Здесь речь идет о вашем уме, не думайте о других людях, думайте о самих себе. Если ваш ум на семьдесят процентов думает о счастье этой жизни или даже на восемьдесят процентов, то о будущей жизни ум заботится на десять или двадцать процентов. Вы думаете, что однажды умрете, и после смерти на сто процентов жизнь продолжится, поэтому какие-то усилия нужно прикладывать в духовной практике для подготовки к будущей жизни. Как японские дети подготовлены к землетрясению, вы тоже чуть-чуть готовитесь к будущей жизни. Тогда вы являетесь практиком начального начального уровня. Но и такая мотивация у вас не породится спонтанно, вам нужно возвращать эту мотивацию. У вас есть концепция постоянства, есть старые привычки думать только об этой жизни, поэтому нужно создавать новые привычки, мозг должен начать работать в другом направлении. Ваш мозг привык работать по одному каналу старых привычек: «Глаза открыты, значит, я живой и буду живым восемьдесят лет». Вы не думаете, что можете умереть в любое время. Вы думаете о том, что нужно делать, чтобы прожить – нужно работать, туда приехать, деньги получить, потом в другое место поехать, потом стать богатым – много мирских мыслей. Такой образ мыслей не надо развивать, он приходит автоматически. Хороший образ мысли нужно развивать специально, развивать свой мозг.

Если нейробиологи исследуют ваш мозг и последят за процессами, которые там происходят, когда вы думаете о непостоянстве и смерти; когда думаете, что однажды наступит смерть, и после этого жизнь на сто процентов продолжится; (в соответствии с законом сохранения массы и энергии – поскольку материю полностью уничтожить невозможно, она все время продолжает существовать, точно так же и ваш ум продолжит существовать после смерти, его поток прервать невозможно); и в этом случае нейробиологи увидят, что в вашем мозге происходят определенные изменения. У меня это происходит, когда я думаю об этом. Вы находитесь чуть выше мирского уровня, посмотрите на человека, который думает только об этой жизни – он как таракан. Когда вы думаете о непостоянстве и смерти, вы становитесь чуть выше мирского уровня. Даже если вам скажут про кого-то, что он очень умный, что его мозг, как компьютер, все равно он выглядит, как таракан. Только ради этой жизни он бежит туда-сюда, как таракан. Вам станет его жалко. Эти тараканы могут думать про кого-то, что у какого-то таракана очень хороший нос, обоняние, потому что он может учуять пищу издалека. Другой таракан очень быстро бежит. У третьего таракана мозг, как компьютер. Но когда видишь их с другого уровня, то все одинаковые, нет никакой разницы. Когда существо достигает такого уровня, начального уровня практикующего, то посмотрев на нас, будет видеть нас подобными тараканам. Мы потерялись в одной лишь этой жизни. Ваш ум немного раскрывается, но затем вы снова теряетесь в этой жизни, а затем опять ум немного приоткрывается, но вы опять теряетесь, поэтому вы являетесь практиками начального начального уровня. Это правда. Кто-то имеет десять процентов начального уровня, кто-то – двадцать процентов. Чем больше вы будете помнить о непостоянстве и смерти, тем все более и более сильным практиком начального уровня вы будете становиться.

Будда говорил: «Из всех следов след слона самый большой. Из всех осознаний осознание непостоянства и смерти является самым лучшим». Если вы не помните о непостоянстве и смерти, не думаете об этом, то концепция постоянства испортит всю вашу жизнь. Потому что у нас уже есть галлюцинация – цепляние за истинность объектов, и если вдобавок к этому вы окажетесь под влиянием галлюцинации концепции постоянства, то вы очень легко будете привязываться к объекту. Из-за этой концепции постоянства наша привязанность становится сильнее, гнев становится сильнее, омрачения усиливаются, и очень трудно порождать позитивные состояния ума. Несмотря на то, что вы хотите практиковать Дхарму, вы все время откладываете это. Даже если вы практикуете, вы не практикуете искренне, как я говорил вам вчера, из-за концепции постоянства. Если вы устранили концепцию постоянства, то вы не будете откладывать практику на потом, и

будете практиковать искренне. И естественным образом ваши омрачения станут слабее. В особенности, ослабнет привязанность, вы станете мудрее.

В вашей жизни, как только привязанности становятся меньше, то сразу же в уме появляется покой. Дебютная ошибка нашей жизни – привязанность, это доказал Будда. Через привязанность приходят в нашу жизнь все прочие дебютные ошибки. Через привязанность приходит гнев, через привязанность – зависть, через привязанность – высокомерие. Привязанность – это дебютная ошибка. Поэтому нужно думать не о том, сколько дней осталось в этой жизни, а о том, зачем эта привязанность? Вам пока не требуется понимание теории пустоты, а требуется понимание того, что однажды вы обязательно умрете, и не ясно, когда именно. Это факт. Есть большая вероятность, что это произойдет завтра. Наше тело очень хрупкое, мы все можем умереть завтра. Если сердце перестанет биться, то вы не сможете дышать, и наступит смерть. Насколько это вероятно? Есть вероятность умереть от остановки сердца. Есть вероятность умереть от остановки дыхания. Есть вероятность умереть при землетрясении. Есть много разных болезней. Есть вероятность погибнуть в автомобильной аварии. Эти вероятности нашей смерти велики. Мы не думаем об этом. Каждый день, пока мы живы – это бонус!

Зачем испытывать привязанность к чему-то, когда вы гостите где-то несколько дней? Теория пустоты не поможет уменьшить привязанность, но размышления о непостоянстве и смерти избавили меня от привязанности к репутации и славе. Когда я умру, то не смогу взять с собой пустую славу, можно говорить обо мне что угодно, какая разница? Если я смогу быть немного полезным людям – вот самое главное. Однажды я умру, и то, что меня называли великим человеком, мне не поможет. Значит, нет причины иметь привязанность к каким-то словам и мирской репутации. Зачем испытывать привязанность к своему телу или к чужому телу? Это всего лишь кости и мясо. Если вы привязаны к старым привычкам, то размышления о непостоянстве и смерти сделают вашу привязанность подобной надписи на поверхности воды – она тут же исчезнет. Сейчас ваши привязанности подобны надписи на металле, вы их никогда не забываете. Это опасно. Если долго сохранять привязанности, то будет невозможно понять теорию пустоты. Даже небольшая привязанность является дебютной ошибкой.

Когда ваш ум думает о непостоянстве, ваша привязанность становится меньше и сразу же в вашем уме появляется большее спокойствие, и я могу сказать вам с уверенностью на сто процентов, что это реализация. Самое начальное умение – реализация покоя ума при помощи размышлений о непостоянстве, жизни и смерти. Ум думает о непостоянстве, и привязанность становится меньше, исчезает привязанность к телу, к словам, к репутации, к чужому телу, к дому, машине. Становится совсем не больно от уменьшения привязанности, появляется ощущение счастья. Сильная привязанность несет большую опасность. Некоторые женщины привязаны к своему телу и могут по два часа смотреть в зеркало, замечать, что с лицом что-то не так – это их беда! От этого они страдают. Небольшая привязанность не так страшна, но я люблю вас, поэтому говорю вам: «Не смотрите в зеркало!» Там нет ничего полезного, это факт, истина. Если вы изначально знаете, что природной красоты у вас нет, то когда красота пройдет с возрастом, вам не будет больно от утраты. Раньше я говорил, что, скажем, если Борис Дондоков через десять или двадцать лет посмотрит в зеркало, то ему не будет больно от этого. Потому что он уже сейчас знает, что он некрасив, и поэтому, если через десять-двадцать лет он увидит себя в зеркало, то ему не будет больно. Борис скажет: «Правильно, я так и думаю». Если у вас нет привязанности, если ваша привязанность к своему телу и к телам других людей уменьшается, то это самый лучший дебют в вашей жизни. И благодаря этому ваш ум пребывает в состоянии покоя, умиротворения. Когда ум не занят множеством мирских концепций, то у вас появляется много времени для развития ума, для развития правильного образа мыслей. Когда вы

постоянно заняты мирскими концепциями, возникают привязанности, и нет времени на правильное поведение.

Теперь определение практика начального промежуточного уровня. Это если вы на пятьдесят процентов думаете о счастье этой жизни и на пятьдесят процентов о счастье будущей жизни, то есть пятьдесят на пятьдесят, в этом случае, вы являетесь практиком начального промежуточного уровня. О будущей жизни вы думаете, как минимум, на пятьдесят процентов и если больше, чем пятьдесят процентов, то вы тоже практик начального промежуточного уровня. Это тоже очень хорошо.

Практик начального высшего уровня – это если вы на сто процентов думаете только о будущей жизни, и у вас нет никакой привязанности к этой жизни. В этом случае вы являетесь практиком начального высшего уровня. У вас нет ни малейшей привязанности к этой жизни, и вы все время думаете о счастье будущей жизни, вас заботят дела вашей будущей жизни, в этом случае вы являетесь таким практиком начального высшего уровня.

Далее – практик промежуточного уровня. Это когда вы размышляете о страдательной природе сансары, устраняете всякую привязанность к сансаре и хотите достичь освобождения. Если вы все время хотите достичь состояния освобождения, тогда вы породили отречение, и в этом случае вы практик промежуточного уровня.

Далее – практик высшего уровня. Это когда вы думаете, что так же как и вы, все другие живые существа страдают в сансаре. Вы знаете двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, то, как они вращаются в сансаре, и тогда у вас появляется сильное желание освободить их от страданий и привести к безупречному счастью. Для этого лучший реалистичный метод – это достичь состояния будды. Чтобы принести благо всем живым существам, лучший метод – это достичь состояния будды. И если у вас спонтанно порождается такое желание: «Чтобы принести благо всем живым существам, пусть я достигну состояния будды», – то вы становитесь бодхисатвой, становитесь практиком высшего уровня.

Итак, вам необходимо запомнить эти три уровня, эти три установки. Также существуют два метода тренировки на этих трех уровнях. Первый – это когда вы порождаете эти установки последовательно одну за другой. В прошлые времена указывали такой метод. Вначале вы, медитируя о непостоянстве и смерти, достигаете реализации, далее переходите к следующей теме и постепенно продвигаетесь так шаг за шагом. И таким образом, достигаете всех реализаций. Другой метод развития таких реализаций – это метод, который указал мне Его Святейшество Далай-лама. Это метод, который указывал мне мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче, он очень подходит, очень полезен для тех, кто обладает высокими умственными способностями. Например, если говорить о том, как вы разбиваете сад, то есть два способа разбить сад. Первый способ: сначала выращиваете траву, затем выращиваете цветы, затем деревья. Когда вы выращиваете траву, то не заботитесь о цветах, а занимаетесь только травой. Таким образом, постепенно у вас появляется красивый сад. Второй способ: вначале здесь вам необходимо составить полный план, и после этого одновременно заниматься развитием всех аспектов – посадить траву и одновременно посеять семена цветов, а также одновременно посадить деревья. Потом взойдет все сразу. Трава растет быстро, цветок – чуть медленнее, дерево еще медленнее, но все равно все растет одновременно. В конце концов, тоже получится сад.

Точно также, что касается медитации на Ламрим, то за один день вы можете проделать медитацию на весь Ламрим. Когда я спросил Его Святейшество Далай-ламу: «Как мне лучше медитировать на Ламрим?» Его Святейшество мне сказал – во время первой сессии утром медитировать на уровень начальной личности. Далее во время второй сессии

выполнять практику промежуточного уровня для развития отречения. И третью сессию медитировать на высший уровень – развитие бодхичитты. А в четвертую сессию практиковать на стадии керим и дзогрим тантры. Итак, для меня была задача в течение одного дня выполнить практику всей сутры и тантры, и я думал: «Как же мне сделать это?» Несколько месяцев я не медитировал, а только готовился к тому, чтобы далее в течение одного дня полностью медитировать на всю сутру и тантру, учил все пункты. Потом я понял, что возможна медитация на всю сутру и тантру в один день, если у вас есть такая книга как «Лама Чодпа». Именно этот текст «Лама Чодпа» помог мне медитировать на всю сутру и тантру за один день, там в шлоках, четверостишиях приводятся все эти медитации в сжатой форме. В тексте «Лама Чодпа» после выполнения подношений и однонаправленного обращения к Духовному Наставнику идет раздел, в котором кратко излагается медитация на все темы Ламрима, на всю сутру и тантру. Если вы знаете все эти четверостишия наизусть, тогда в течение одного дня помедитировать на всю сутру и тантру для вас будет нетрудно. И тогда в своем уме вы заложите невероятный отпечаток выполнения практики всего Учения Будды за один день.

Атиша однажды спросил Дромтонпу: «Дромтонпа, например, один человек достиг реализации ясновидения, а второй человек не имеет реализации ясновидения, но при этом имеет общее понимание всего Ламрима. Кто же из них обладает более высокой реализацией?» Дромтонпа сказал, что у второго человека реализация выше. Дромтонпа сказал: «Потому что во многих моих предыдущих жизнях у меня было ясновидение, но я все равно продолжаю вращаться в сансаре. Если бы в прошлом вместо ясновидения у меня было бы просто общее понимание всего Ламрима, пути к освобождению, то к этому моменту я уже освободился бы от сансары, достиг бы высоких реализаций». И Атиша ответил: «Это правда». Если вы в течение одного дня сможете помедитировать на все аспекты сутры и тантры и сможете развивать убежденность в них, то это будет очень хорошая реализация.

Вначале вам нужно медитировать так, чтобы обрести контроль над всеми темами, далее вам нужно медитировать, чтобы достичь искусственных реализаций. И третье – вам нужно будет так отдельно медитировать на каждую тему, постепенно на одну за другой, чтобы достигать спонтанных реализаций. Чтобы достичь спонтанных реализаций, например, достичь реализации непостоянства и смерти, вы должны думать только об этой теме до достижения спонтанной реализации, это же вы применяете и к теме преданности Учителю. Вы начинаете с преданности Учителю. Сначала вы обретае контроль над всеми темами и затем начинаете медитировать на весь Ламрим для обретения искусственных реализаций. Затем, чтобы достичь спонтанных реализаций во всех темах, начиная от преданности Учителю, нужно достичь шаматхи, без шаматхи спонтанных реализаций достичь почти невозможно. Поэтому, пока у вас нет шаматхи, вам необходим контроль над всеми темами и медитация для достижения искусственных реализаций. Итак, вам необходимо до достижения шаматхи выстроить такой невероятный фундамент и далее, если с таким фундаментом вы разовьете шаматху, то спонтанных реализаций сможете достичь быстро, за одну или две недели. Миларепа с такой подготовкой сказал, что достиг реализации отречения за две недели. Чтобы реализовать спонтанное отречение, ему потребовалось две недели, на развитие бодхичитты ушел месяц. Когда есть такая подготовка, и есть шаматха – все это реально. Когда у вас есть реализация шаматхи, то ваш ум становится невероятно ясным, и вы гораздо легче сможете достичь реализаций всех тем: преданности Учителю, драгоценной человеческой жизни, непостоянства и смерти и так далее.

В какой ситуации вы находитесь в настоящий момент? Вы не только являетесь практиками начального начального уровня. С одной стороны вы практик начального начального уровня, а с другой стороны вы также немного практики промежуточного уровня. У вас до

определенной степени уменьшена привязанность к сансаре, и есть какое-то желание достичь освобождения. Вы также являетесь немного практиками высшего уровня и до какой-то степени хотите достичь состояния будды на благо всех живых существ. Какой-то уровень любви и сострадания у вас также порожден. Если вы получили посвящение Ямантаки, выполнили ретрит и далее продолжаете выполнять практику, то вы также являетесь немного практиками тантры. Все немного стали практиками тантры, а это сильнее, чем один человек, достигший полной реализации отречения. У каждого из вас есть немного от всего, но все это вместе – это отпечатки полного пути в вашем уме. Если взглянуть с помощью ясновидения, то иногда можно сказать, что у человека, например, есть полная реализация отречения, но нет полного пути. А у вас, даже если вы не избавитесь от всех привязанностей в этой жизни, а лишь сделаете их чуть меньше. Чуть меньше у вас станет привязанность к сансаре, немного вы обретете отречение; породите желание развить бодхичитту и стать буддой. У вас есть посвящение в тантрическую практику, и если вы будете практиковать, то в вашем уме уже представлены все аспекты практики. И если посмотреть ясновидением, то можно сказать, что эти люди быстро могут достичь состояния будды, гораздо быстрее, чем даже те, кто избавился от омрачений.

Такое различие возникает благодаря подлинным мастерам и тому, как они ведут учеников к состоянию будды. Система, которую показал нам наш главный Учитель лама Цонкапа – это развитие союза сутры и тантры. Один человек может заниматься одновременно сутрой и тантрой. Сначала вы делаете понемногу упор на все темы, далее достигаете каких-то искусственных реализаций, а затем отдельно медитируете на каждую из тем для достижения спонтанных реализаций. Вам не нужно думать, что вы даже не являетесь нормальными практиками начального уровня, не считайте себя плохими из-за этого. С одной стороны вы не стали полностью практиками начального уровня, но с другой стороны у вас есть все отпечатки пути. Как если бы вы решили создать свой сад и огорчаетесь, что не растет даже трава. Трава не взошла, но все семена вы посеяли. Вы можете посмотреть на другой сад, где есть трава и цветы, и огорчиться, что ваши еще не взошли. Но ваш сад создан с правильной стратегией, в нем заложена вся система сутры и тантры. Трава и цветы выглядят красиво, но ваш сад значит больше, в нем заложено нечто большее.

В шахматной игре очень важен правильный дебют, и здесь он также важен. То, о чем я говорил, является важным дебютом для достижения состояния будды. Что такое дебют? Например, практики Хинаяны стремятся обрести прямое постижение пустоты. При этом их цель – постижение пустоты – не является полной. Когда практик Махаяны обретает прямое постижение пустоты, он точно так же напрямую познает пустоту, как практик Хинаяны, но его цель является полной. Потому что цель практика Хинаяны – познать пустоту только лишь для того, чтобы устранить омрачения. А главная цель практика Махаяны – стремиться к постижению пустоты не только для того чтобы устранить омрачения, его главная цель – устранить препятствия к всеведению, чтобы приносить благо всем живым существам. Поэтому в Махаяне цель – обретение прямого постижения пустоты – является полной.

Так же с точки зрения познания непостоянства и смерти. Если вы медитируете на непостоянство и смерть с той целью, чтобы только уменьшить привязанность к этой жизни, то это тоже неполная цель. Если вы думаете, что ваша цель – это достичь состояния будды на благо всех живых существ, и вы понимаете, что главное препятствие к этому – это привязанность к этой жизни: «Чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, в первую очередь, мне нужно устранить привязанность к этой жизни», – если с этой целью вы медитируете на непостоянство и смерть, тогда это полная цель. Поступайте так, как шахматный гроссмейстер – когда делаете ход пешкой, спросите себя, какова конечная цель этого хода? Если вы двигаете фигуру, у вас должна быть полная цель. Полная цель не означает, что с одной стороны нужно иметь защиту, а другие оставить открытыми

сопернику. Когда вы делаете ход – это полный ход, он должен развивать вашу стратегию. Это называется дебют. В шахматной игре очень важен дебют и точно также в духовной практике очень важен правильный дебют. Поэтому если сравнивать медитацию на непостоянство и смерть у практиков Хинаяны и Махаяны, то их цели очень сильно отличаются. И заслуги тоже очень сильно отличаются с точки зрения стратегии, дебюта.

Теперь, двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения. Итак, для вас это подарок, не забывайте об этом. Благодаря этому учению вы сможете понять, насколько же вам повезло, что вы развиваете все аспекты учения. Когда я думаю об этом, я так счастлив внутри! Как мне повезло, что я встретил такого Учителя! Потом возрастает преданность Учителю. Когда вы знаете все аспекты учения, то кому вы благодарны за это? Вы благодарны Учителю. Таким образом, когда вы развиваете все аспекты и затем начинаете отдельно размышлять о преданности Учителю, то у вас появляется невероятная преданность вашему Духовному Наставнику. Преданность становится невероятно сильной. Но если все время размышлять о том, какой Учитель добрый, то это входит в привычку, и становится автоматическим навыком. Тогда появляется усталость и исчезает эффект от медитации на преданность Учителю.

Когда мои друзья медитировали в горах, у них не было глубоких знаний Ламрима, они медитировали месяц без перерыва. Когда мы встречались в перерывах между сессиями, то они говорили, что вначале, когда они медитировали о драгоценной человеческой жизни, у них порождалось определенное чувство, а затем постепенно медитация стала такой более автоматической, и чувство уже не возникает. Ум воспроизводит это по памяти, получается автоматическое проговаривание, а эффекта нет. Если так происходит, что не порождается убежденности, если не возникает чувство, то это означает, что сейчас медитация выполняется не очень правильно и нужно как-то изменить стиль.

Умение очень важно! Когда я медитировал в горах, то не было ни одной сессии, во время которой я бы не плакал. Иногда во время сессии я плакал так сильно, что мой друг, услышав это, решил, что я получил плохие известия. Так сильно я плакал. Когда есть это умение, то внутренний эффект бывает очень сильным. Поэтому вам нужно знать, как медитировать эффективно, это очень важно. Весь этот эффект будет сохраняться у вас и во время перерывов между сессиями. Между сессиями у вас не будет большого количества концептуальных мыслей, это очень хорошо и большое счастье. И я понимаю, что все это со мной происходило благодаря доброте Его Святейшества Далай-Ламы. Другие сразу же принимались за медитацию, а я несколько месяцев не медитировал, а готовился к тому, чтобы в течение дня медитировать полностью на всю сутру и тантру. Это похоже на то, как архитектор строит дом. Плохой инженер сразу берется за строительство. Хороший инженер сначала думает, создает план. Плохой инженер спрашивает хорошего инженера: «Ты ничего не строишь, какой же ты инженер?» – и продолжает быстро строить. Но, не имея правильной стратегии строительства, дом быстро разрушится. С медитацией то же самое, сразу начинать медитировать – это неправильно. Нужно вести себя как хороший инженер, полностью продумать план, все детали, все знать – тогда каждая ваша медитация будет эффективна. Потом вы обязательно постройте дом без ошибок, даже двадцатипятиэтажный. Правильный дебют – вначале подготовиться. Лама Цонкапа говорил: «Самое главное – подготовка. Правильная подготовка – это самое главное!» Итак, это то, что я хотел бы сказать вам.

Теперь двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения. Это одна из моих любимых тем медитации. Медитацию на эту тему вы можете выполнять как формально, так и неформально, это очень полезно. Также анализируйте двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, размышляйте на эту тему снова и снова, и тогда ваша

жизнь станет очень значимой. Это такой богатый материал, что у вас не останется времени думать о мирских вещах. Вам вообще неинтересно будет, кто вас ругал, кто что сказал и зачем, что о вас подумали. Это очень богатый материал для развития ума. Размышления о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения делают ум счастливым! Вы развиваете здоровый образ мысли, анализируете, ум начинает мыслить без ошибок, с правильной стратегией. Потом весь день вы ходите счастливые даже без медитации. А когда чувствуете готовность медитировать на весь Ламрим, то получаете реализацию. Я практиковал тантрическую медитацию, читал книги, смотрел, думал, анализировал, потом понял, что моя медитация становится сильнее тогда, когда я готов к ней. Когда я готов к медитации – моя медитация сильна. Мой ум осваивал позитивный образ мышления, и поэтому это фактически была медитация, хотя я и не сидел в строгой позе.

В монастыре один монах говорил: «Диспут – это медитация». Великий мастер прошлого говорил: «Когда вы проводите настоящий диспут ради уменьшения омрачений – это настоящая медитация. Если вы утраиваете диспут, чтобы победить в нем вашего собеседника – это не медитация». Этот геше в монастыре после окончания диспута пришел к себе и хотел открыть дверь своей комнаты. Когда он открывал дверь, то в этот момент задумался на тему взаимозависимости – о том, о чем был диспут. Он начал анализировать эту теорию взаимозависимости. И так до самого утра простоял в такой позе с воткнутым ключом в замочную скважину. Так же, как в случае с вами – если вам кто-то скажет что-то плохое, то всю ночь вы можете медитировать на гнев: «Он мне так сказал!» – лицо красное, из головы дым идет, всю ночь не спите. Это медитация на омрачения. А другой человек в это время два-три часа думает о взаимозависимости. И это тоже медитация.

Когда ведутся диспуты в монастырях школы Гелуг, проводится анализ философии – это тоже медитация. Потому что в это время ум привыкает к позитивному образу мышления, а это является определением медитации. У вас, россиян, нет такого таланта или навыка к развитию концентрации. У вас есть талант к анализу. Поэтому я хотел бы вам сказать, что подход ламы Цонкапы для вас является очень подходящим. Это невероятный подход. Благодаря вашему таланту можно быстро развить способность к анализу. Если такого таланта нет, то ее развить невозможно. Если бы я сразу стал заниматься однонаправленной медитацией, то, наверное, бросил бы духовную практику. Я начал с изучения философии, с анализа. Когда вы хорошо знаете философию, ваши мирские концепции автоматически становятся меньше, а концентрация повышается. Потом эта концентрация помогает развить однонаправленную концентрацию. Может быть, существует несколько исключительных людей, кто может сначала развить концентрацию, а затем выполнять аналитические медитации, но для вас, в целом, самый лучший подход – это через аналитические медитации развивать концентрацию.

Будда, ориентируясь на учеников с разными склонностями, предрасположенностями ума, указывал разные методы. Нужно понимать вот эти моменты и выбирать для себя те методы, которые вам больше подходят. Все эти методы указал Будда, не кто-либо другой, и эти методы предназначены для людей с разными наклонностями, с разными предрасположенностями. Некоторых живых существ Будда сначала приводил к состоянию освобождения, чтобы затем после этого они вступили на путь Махаяны. Будда знал, что будет для них полезнее, каковы их склонности. Его главная цель была в том, чтобы привести всех живых существ к состоянию будды на благо всех живых существ. Но учитывая их ситуацию, временно, для достижения их целей, кому-то он указывал путь к освобождению – путь Хинаяны. Будда его продемонстрировал. И четыре класса философских школ Будда объяснял для учеников разной умственной предрасположенности. Нам необходимо очень ясно видеть все эти цели и в этом случае мы не увидим каких-либо противоречий.

Таким образом, вы сможете увидеть, что тот буддизм, который распространился в Тибете, является полным буддизмом. Я думаю, что сегодня мы обсудим эту тему, поскольку двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения требует большого времени для обсуждения, сейчас у нас нет этого времени. Сегодня для вас будет введение в полный буддизм. Его Святейшество Далай-лама также говорит о том, что иногда для людей очень важно так представлять введение в буддизм, чтобы у них появилось общее представление о буддизме, это очень полезно. Иногда важно дать общее учение по всему пути, а иногда подробно рассмотреть какую-то конкретную тему, провести очень подробный анализ этой темы и показать, как все эти вещи взаимосвязаны.

Его Святейшество Далай-лама говорит, что если практик тибетского буддизма встретится с практиком Хинаяны, то у них будут какие-то общие темы для обсуждения. Например, если они будут обсуждать четыре благородные истины, то тибетский буддист сможет более подробно рассмотреть четыре благородные истины. Когда Далай-лама давал учение о четырех благородных истинах в Таиланде, тайцы говорили: «Далай-лама не махаянский буддист, он буддист Хинаяны». Потому что монахи-тайцы услышали что-то совершенно новое, то, чего раньше они никогда не слышали, такой детальный анализ. Его Святейшество Далай-лама объяснил четыре благородные истины с точки зрения их сущности, с точки зрения практики и с точки зрения абсолютной природы. Хотя это объяснение было очень общим, тем не менее, эти монахи сказали, что оно было невероятно подробным.

Если встретятся практик Хинаяны и практик традиции дзен, то они не найдут общих тем. Практик дзена скажет: «Смотрите в свой ум, и вы станете буддой». Практик Хинаяны скажет, что это нонсенс. Чтобы достичь состояния будды, нужно медитировать на непостоянство и смерть, нужно обрести высокую нравственность. Практик дзена скажет, что нравственность – это не самое главное, самое главное – это следить за своим умом. Таким образом, если встретятся практик дзен и практик Хинаяны, то они не найдут общих тем для обсуждения. Если тибетский практик встретится с практиком дзена, то у них будут общие темы. Тибетский буддист начнет говорить о махамудре, в особенности о ясном свете, скажет о ясном свете основы, ясном свете пути, ясном свете плода. Что касается ясного света пути, то он расскажет о ясном свете по подобию, ясном свете по сути. И это в свою очередь тоже можно рассмотреть еще подробнее и поговорить о неполном ясном свете по подобию, полном ясном свете по подобию, о неполном ясном свете по сути и полном ясном свете по сути. Таким образом, появится очень подробный анализ ясного света и такие моменты, о которых практик дзена до этого вообще мог ничего не слышать. Далее, также существует шесть примеров для развития концентрации, а в дзене используется, может быть, один или два примера. Поэтому в тибетском буддизме не просто найдутся общие темы с дзеном, а будут также более подробные объяснения.

В тексте «Уттаратантра» есть очень подробные объяснения того, что такое природа будды. Без понимания природы будды, того что объясняется в тексте «Уттаратантра», практика дзена, практика махамудры – это просто детские медитации. В теме ясного света говорится о том, каким образом использовать свой наитончайший ум, который является самым мощным. Ученые говорят о том, что если научиться использовать наитончайшие материальные частицы, субатомные частицы, то выяснится, что они обладают невероятной мощностью. И в буддизме говорится, что если использовать свой наитончайший ум, то это будет еще более мощно. Поэтому медитация на ясный свет – это буддийская квантовая физика.

В тантрах также объясняется, как использовать свой наитончайший ум, как использовать наитончайшую энергию, которая превращается в иллюзорное тело, а далее трансформируется в тело формы будды, которое способно эманировать бесчисленное множество тел. Достаточно просто подумать о каком-то месте, и в следующий же миг вы

оказываетесь в этом месте. Можно обрести такое невероятное ваджрное тело посредством использования наитончайшей энергии, которая является основой ясного света. Если, например, подробно рассматривать тело формы будды – Рупакаю, то без тех объяснений, которые даются в тантре, эта презентация не будет подробной. На основе одной лишь сутры вы не сможете объяснить, то, что тело формы будды является бессмертным, все время продолжает существовать – это объяснить можно только с точки зрения тантры. Его Святейшество Далай-лама говорит, что очень подробные объяснения Рупакаи и Дхармакаи излагаются только в тантрах, а в сутрах нет таких подробных объяснений. С точки зрения сутры, если вы зададите вопрос: «Что является прямой причиной тела формы будды?» – то ответа на это не будет. Ответ будет такой, что это собрание заслуг – это общий ответ. Говорится, что собрание трех неисчислимых эонов заслуг – это то, что является причиной достижения тела формы будды, Рупакаи. Три неисчислимых эона заслуг – это причина, но не прямая причина. Прямой причиной называется то, что превращается в Рупакаю. Три неисчислимых эона заслуг не превращаются в Рупакаю. Это не прямая причина. Поэтому, если вести диспут только с точки зрения сутры, то ответить очень трудно. Например, если вы рассматриваете глиняную чашку и спросите: «Какова ее прямая причина?» То ответ будет: «Глина». Так глина – это прямая причина глиняной чашки, она продолжается в чашке. В тантрах объясняется, какова прямая причина тела формы будды, Рупакаи, и говорится, что это иллюзорное тело. Откуда возникает иллюзорное тело, что является прямой причиной иллюзорного тела? В тантрах очень ясно объясняется то, что наша наитончайшая энергия, являющаяся основой ясного света, благодаря практике ясного света трансформируется в иллюзорное тело. Его Святейшество говорит о том, что в буддизме многие вещи без тантрических тем невозможно объяснить как-то подробно, поэтому тантра является конечным воззрением будды. И поэтому в традиции ламы Цонкапы говорится о том, что без сутры вы не можете практиковать одну лишь тантру, поэтому очень важно практиковать союз сутры и тантры.

Итак, практик тибетского буддизма найдет общие темы и с практиком Хинаяны, и с практиком дзен, и с любым буддистом. Тот, кто обладает очень хорошим пониманием тибетского буддизма, найдет очень много общих тем и с учеными. В квантовой физике изучается много того, о чем говорится в буддизме. И с психологией также будет много общего, и с экономикой. В тибетском буддизме объясняется экономика очень высокого уровня. В тибетском буддизме также объясняется политика очень высокого уровня, которую в настоящий момент люди не способны как-то осуществлять на практике, она очень похожа на коммунизм высокого уровня. Теория походит на коммунистическую идею – один не главное, главное – большинство. Если будет не «мой», а «наш», то все будут счастливы. Но людям-эгоистам такая система не подходит, поэтому построить коммунизм не получается. Далай-лама говорит: «Тибетский буддизм и коммунизм имеют много общего. Я очень уважаю коммунистическую теорию, но на практике она применяется неправильно». Когда люди пытались воплотить коммунистические идеи на практике, и речь шла о том, чтобы всех сделать одинаковыми, то они всех сделали одинаково бедными. Нужно было всех сделать одинаково богатыми, но это трудно. Тогда, чтобы все стали одинаковыми, всех сделали бедными – это легко. Это легко, но получилось неправильно. Если сначала делать все правильно, поровну делить власть, не как при диктаторском режиме, а поровну разделить права, то все будут уважать друг друга, тогда коммунизм станет самой лучшей государственной системой.

Это показывает, что тот буддизм, который распространился в Тибете, является хранилищем полных знаний на нашей планете, потому что в нем есть нечто общее со всеми областями знаний. Если что-то является полным, целостным, то у него будет нечто общее с любой областью. Как большой круг может вмещать в себя или пересекаться с множеством других кругов. Если вы – маленький круг, то у вас не найдется общего с большим количеством

других областей. И ваша жизнь так же. Если ваши мысли не пересекаются с мыслями других людей, или вы не можете участвовать в разговоре с другими, они вам не подходят для общения – это знак того, что ваш круг маленький. Некоторые говорят: «Не могу с ним найти общий язык, и с другим тоже не могу, и с третьим. Ни с кем нет взаимопонимания!» – это означает, что ваш круг маленький. Вы должны, как Далай-лама, с любым человеком находить общий язык. Даже если человек сидит в тюрьме, Далай-лама может найти с ним общий язык и поддержать разговор. Все люди ему знакомы и понятны. Если у вас есть общий язык, общие темы со всеми вокруг, то в этом случае вам не будет скучно, вы все время будете очень счастливы. В вашей жизни очень важно быть таким большим кругом и накапливать все знания. А знаний существует просто неисчислимо количество.

Жизнь очень коротка, как же накопить все эти знания? На этот вопрос Атиша давал очень интересный ответ. Атиша говорил, что жизнь очень коротка, а знаний бесчисленное множество. Если вы глубоко изучили какую-то науку, то все равно существуют другие науки и открытия, например, исследования Марса, если учесть все эти научные достижения, то жизни не хватит, чтобы изучить их все. Есть такие научные знания, без которых вы можете обойтись в своей обычной жизни. Вы не говорите: «У меня произошла такая беда, потому что я не знаю размер Марса, какой кошмар!» – потому что это не главное знание. Атиша говорил, что вначале вам необходимо обрести те знания, которые вы все время будете использовать в своей жизни. После того, как вы их обретете, расширяйте свой кругозор все шире и шире. А что вы все время используете в своей жизни? Это ваш ум. Поэтому важна очень подробная информация о вашем уме, как функционирует ваш ум, каковы причины вашего счастья, в чем причина ваших страданий. Что такое настоящее счастье, что такое настоящее страдание? Как создать причины счастья, как устранить причины страданий? Это объясняется в теме четырех благородных истин, и для вас это самая важная информация, потому что она напрямую связана с вашей жизнью. Тогда ваша жизнь станет счастливой.

Одновременно с этим у вас есть грубое тело, вам необходимо как-то выживать в обществе. Поэтому очень важно знать устройство вашего тела, как оно функционирует, чтобы поддерживать здоровье своего тела. Это тоже важно знать. Сейчас есть много книг, из которых вы можете узнать о разных инфекциях, бактериях, какая еда полезна, какая вам вредит. Когда что-то заболит, будет уже поздно читать книги. Эти знания важнее, чем информация о Марсе или Юпитере. Если вы ничего не знаете о других планетах – в этом нет ничего страшного. Но если вы не знаете, что нельзя есть, а что можно – вы сразу увидите эффект от недостатка знаний. Из-за одной ошибки вы можете заболеть. Для вашего тела очень важна информация о том, как сохранять здоровье тела, как правильно питаться, придерживаться диеты, поэтому не игнорируйте такую информацию. Если вы заботитесь о здоровье своего тела просто ради временного счастья, тогда эта цель очень маленькая. «Чтобы развивать свой ум и чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, мне необходимо крепкое здоровье своего тела, чтобы я мог практиковать Дхарму», – если с этой целью вы занимаетесь здоровьем своего тела, то это практика Дхармы. Если вы занимаетесь йогой для здоровья тела, то это тоже буддийская практика, потому что ее цель – благо всех живых существ. Мне нужно здоровое тело для этой цели. Не нужно думать о временном счастье, оно придет само, думайте о большой цели. Физические упражнения не игнорируйте, не игнорируйте йогу, но и не воспринимайте их слишком серьезно.

Здесь есть две крайности, и вам нужно понимать их. Если вы думаете, что физические упражнения важнее, чем тренировка ума, тогда это ошибка. Когда у вас мало времени и есть выбор между здоровьем ума и тела, и вы скажете: «Мне важнее здоровье тела, хочу заниматься упражнениями», – это ошибка. Когда у вас мало времени и есть выбор, нужно выбирать здоровье ума, потому что ум важнее. Если у вас есть здоровое тело, но при этом

нет никакого источника дохода, то это тоже становится препятствием. Поэтому знания о вашей профессии очень важны, важна карьера. Не игнорируйте то, что говорят вам ваши родители, это тоже важно. Почему многие родители боятся, когда дети уходят в духовные практики? Потому что дети начинают «летать» от духовного, бросают свою карьеру и работу. Родители знают, что если бросить работать, то наступит беда. И это, действительно, так. Родители знают по своему опыту, что если нет карьеры и источника денег, то начинаются проблемы. Поэтому они боятся, когда дети становятся слишком духовными, ведь у них нет такой способности, чтобы жить без пищи, а только сидеть в медитации и концентрироваться. Итак, вам очень важны профессиональные знания, чтобы заниматься карьерой. Что касается цели, то если ваша цель – прожить в этом мире, то это тоже ограниченная цель. Вам необходимо заниматься развитием ума, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, а для этого вам необходим источник дохода. Ради большой цели создайте источник дохода, бизнес. Небольшой, но стабильный источник – это самое лучшее. У вас будет немного денег, но вы будете счастливы. Сильная привязанность к тому, чтобы стать самым богатым человеком – это дебютная ошибка, из-за которой вы не достигнете этой цели. У вас только один желудок, зачем вам много денег? Самое главное – найти стабильный источник денег, тогда родители будут счастливы за вас. Если вы скажете родителям, что станете самым богатым человеком и покажете им кучу денег, то они испугаются, не захотят этого для своего ребенка. Но если вы им скажете: «Я хочу найти стабильный источник дохода, у меня будет не очень много денег, но я буду счастлив», – то родители обрадуются: «Как хорошо, наш ребенок говорит нормальные вещи!» Поэтому вам нужно делать упор на образование в этих трех областях.

Если что-то не связано с вашей профессией, то в этих областях не читайте слишком много разных книг – это пустая трата времени. То, что вам необходимо – это обретать знания, которые относятся к источнику вашего дохода, обретению средств к существованию, карьере. В этих областях вам необходимы безупречные знания. Также вам очень важны хорошие знания для того, чтобы поддерживать здоровье своего тела. Что касается развития ума, то в этой области вам необходимы просто безупречные знания. Есть множество книг, которые передают информацию в этих трех областях, поэтому в первую очередь обретите такие знания. Это совет, который давал Атиша. Он говорил, что подобно особой птице, которая может из смеси воды и молока извлечь молоко, так же и вам из всего многообразия знаний необходимо извлекать то, что полезно для вашей жизни. И тогда само ваше чтение книг станет значимым. Если вы будете просто без разбора читать большое количество разной литературы, то это вас запутает, это может быть очень опасным. В вашем мозге должна существовать классификация всех этих знаний, как в библиотеке. Когда в вашем уме все на своем месте, ваши знания не перепутаются, сколько бы их ни было. Вы будете четко знать, что есть что, как в библиотеке, где все книги разложены по темам. Вам нужно изучить эту библиотечарскую систему и создать ее в своем мозге.

Тогда ваша жизнь станет значимой. Таковы мои советы в отношении общего представления и введения в буддизм, которое я хотел дать сегодня. Это мой небольшой подарок для вас. Для некоторых людей это может быть очень полезно, для других – не очень полезно. Если для кого-то эта информация не очень значима, то я прошу прощения. А если для кого-то это очень полезно, то не ограничивайтесь этим ощущением пользы, но используйте эти знания правильным образом в вашей жизни. Тогда день ото дня ваша жизнь будет становиться все более и более значимой. И день ото дня постепенно в вашем уме воцарится покой, умиротворение. Это придет к вам не откуда-то извне, а будет возникать из вашего ума. Покой уже присутствует в нашем уме, но из-за большого количества ошибочных представлений, из-за неправильного образа мышления он не может проявиться. Если вы будете уменьшать этот нездоровый образ мышления, беспокоящий образ мышления, если

будете возвращать здоровый образ мышления, то и покой в вашем уме день ото дня будет становиться все больше и больше.

В глубине сердца вы будете чувствовать себя таким счастливым! У меня нет высокой реализации, я не могу летать, но когда утром я открываю глаза – внутри моего сердца есть счастье, на моем лице улыбка. Это происходит не потому, что мне кто-то сделал такой подарок. Такой результат бывает из-за правильного образа мысли. Когда человек много неправильно думает, то утром у него красные глаза и ощущение несчастья внутри. Такой человек все время думает о том, что где-то там происходило, у него начинается депрессия. Депрессия – это результат неправильного образа мысли. Я не допускаю подобных мыслей, поэтому у меня никогда нет депрессии. Когда вы развиваете здоровый образ мысли, то ночью во сне тоже испытываете любовь и сострадание, а наутро появляется ощущение счастья и покоя. Тогда не возникает таких мыслей: «Срочно нужно что-то делать, чтобы стать счастливым!» – счастье уже у меня внутри. Я хочу вам сказать, что такое, на сто процентов, возможно, вы можете достичь такого результата.

Итак, наше время окончилось, увидимся с вами завтра. Завтра состоится благословение Манджушри. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам. Установить связь с божеством Манджушри очень важно. Это просто невероятное преимущество, которое вы обретаете, и в настоящий момент вы не можете понять этого. Поэтому увидимся с вами завтра, в шесть часов начало благословения.