

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. С моей стороны важно породить правильную мотивацию, и с вашей стороны тоже очень важно развить правильную мотивацию. Если с правильной мотивацией вы получаете учение, а я передаю учение, то само по себе это становится очень мощной практикой развития ума. Когда вы получаете учение с правильной мотивацией, это не только многое раскрывает в вашем уме, но кроме этого вы развиваете убежденность в этих положениях, и ваш образ мышления меняется. А изменения вашего образа мышления изменяют вашу жизнь. Если у вас большое количество нездорового образа мышления, то ваша жизнь будет нездоровой жизнью. А если у вас здоровый образ мышления, основанный на истине, то это то, что сделает вашу жизнь более здоровой. И ум также станет более здоровым. Результат будет в том, что год за годом в результате получения учения ваш ум будет становиться все более спокойным, расслабленным, более мягким, и это будет результат.

А теперь, что касается медитации. Очень важны шесть благоприятных условий. И не только для того, чтобы вы развивали шаматху, но и в повседневной жизни они играют очень важную роль. В повседневной жизни также, благодаря этим шести благоприятным условиям, у вас больше будет порождаться позитивных состояний ума, и негативные эмоции не будут возникать так часто. Васубандху говорил, что вначале, пока мы еще не устранили все омрачения в самом корне, очень важно не иметь условий, которые усиливают омрачения. Существует шесть условий, которые усиливают омрачения, и с ними встречаться не следует. Также существует шесть благоприятных условий для развития позитивных состояний ума, для их усиления. Их вам необходимо создать. Это важная стратегия вашей жизни. Вам нужно знать об этом.

Что касается этих шести благоприятных условий, то одно из них, первое – это внешнее благоприятное условие, а остальные пять – это внутренние благоприятные условия. Что касается пяти внутренних благоприятных условий, то я объяснил вам их вчера. Первое из них – это иметь меньше нездоровых желаний. Второе – развить удовлетворенность. Эти темы я уже объяснил. Я также могу вам точно сказать, что с того момента, как вы обретете определенный уровень удовлетворенности в уме, ваш ум станет более спокойным. В этот момент вы обретаете определенный покой ума. Далее, третье внутреннее благоприятное условие – это чистая нравственность. Как я говорил вам, следите за своим телом, речью и умом, и не допускайте, чтобы ваши тело, речь и ум создавали десять негативных карм. Это грубые ошибки нашей жизни. Вначале постарайтесь избавиться от таких грубых ошибок, а затем постепенно вы также сможете устранить и тонкие ошибки.

Теперь, четвертое благоприятное условие, которое вам необходимо развить, – это не заниматься большим количеством разных дел. Поэтому в то время, когда вы развиваете шаматху, вам очень важно однонаправлено посвятить себя только вашей главной деятельности. Вам не нужно заниматься астрологией, сочинением стихотворений и так далее, вам нужно полностью посвятить себя только развитию однонаправленного сосредоточения. В повседневной жизни также дается совет не заниматься большим количеством разных дел. Как говорил Шантидева, перед тем, как взяться за какое-то дело, для вас очень важно исследовать, значимо оно или нет, реалистично оно или нереалистично, и также, способны вы осуществить его или не способны. Если вы все правильно проанализировали, то после этого, если вы беретесь за какое-то дело, вам нужно доводить его до результата. Если вы беретесь за что-то одно, а затем, не получив результата, бросаете это дело и переключаетесь на другое, им немного позанимаетесь и его бросаете, – то так вы не добьетесь никакого результата.

Поэтому, если вы за что-то взялись, то доводите это дело до достижения результата. Если вам хватает потенциала, то в дополнение к этому также занимайтесь и чем-то другим. Вам в

вашей жизни важно заботиться о своей карьере. Это важный момент, поскольку вам нужно как-то жить в этом мире. Вам нужно создать для себя постоянный, стабильный источник небольшого дохода. Никогда не думайте о какой-то очень большой прибыли, поскольку это иллюзия, из-за которой вы можете все потерять. Это правда, если речь идет о большой прибыли, то вероятность ее обретения маленькая. А если прибыль маленькая, то есть и большая вероятность ее обретения, зачем же рисковать? Итак, это очень важно для вас – иметь стабильный источник дохода, довольствоваться им, вдобавок к этому также заботиться о здоровье своего тела, и в дополнение к этому также заботиться о здоровье своего ума. Эти три направления – это ваша ответственность. Кроме этих трех сфер ответственности, в другие дела особо не вовлекайтесь.

Теперь, пятое внутреннее благоприятное условие – это иметь меньше концептуальных мыслей. Если человек развивает однонаправленную концентрацию – шаматху, и при этом в голове у него очень много различных концептуальных мыслей, всяких предрассудков, то так он не сможет развить шаматху. Поэтому очень важно сохранять свой ум в состоянии, когда у вас мало концепций. Большого количества концепций возникать не должно: «Он сказал то-то, она сказала то-то, может быть, случится это, наверное, произойдет то», – этому не будет конца. Если вы все время думаете, что с вами дальше будет, это уже паранойя. Вот эти параноидальные концепции вам мешают, не допускайте их. Так, что касается вашей повседневной жизни, вам нужно понимать, что прошлое уже закончилось. Большое количество ваших концептуальных мыслей возникают либо в связи с прошлым, либо в связи с будущим. Вам нужно понимать, что есть некоторая разница между анализом и концептуальными мыслями.

Когда вы проводите анализ, то специально исследуете какую-либо тему, здесь речь идет не об этом, а о том, что у вас возникают концептуальные мысли в связи с прошлым или в связи с будущим. Это бесполезные концепции, их количество нужно уменьшить. Не говорится о том, что нужно избавиться от всех концепций. Не все концепции плохие, существует и множество полезных концепций. Это вам нужно анализировать, понимать эти вещи. Бесполезные концептуальные мысли, связанные с прошлым, – это уже история. И как вам нужно от них избавиться? Поняв, что это уже закрытая глава, что это все уже осталось в прошлом. Что касается большого количества ваших концепций, связанных с будущим, – это паранойя. Вам нужно понимать, что будущее еще не существует. И поэтому не допускайте большого количества концепций, связанных с будущим. Оставайтесь в настоящем моменте времени, и тогда естественным образом этих бесполезных концепций станет меньше. Я так делаю, это очень полезно. Настоящая реальность – это текущий момент времени, поскольку прошлое уже закончилось, а будущее еще не наступило. Настоящая жизнь – это текущий момент времени, это настоящее. Здесь также один миг сменяет другой, происходит непрерывное изменение. Поэтому здесь нет даже какого-то такого момента, в связи с которым можно было бы развить концепцию. Все меняется каждый миг. Итак, в настоящий момент у вас существует множество волн концептуальных мыслей на поверхности океана вашего ума. Из-за этого вода становится взбаламученной. То есть ум становится турбулентным, беспокойным. Поэтому старайтесь успокоить себя. Итак, мы закончили рассматривать тему развития шести благоприятных условий.

Теперь, что касается развития шаматхи, то мы рассматриваем с вами методику, в которой вначале говорится о пяти ошибках медитации, восьми противоядиях, – их знать очень важно. Пять ошибок медитации вам нужно помнить наизусть. Также вы должны стараться добиться очень точного понимания пяти ошибок медитации, они не должны оставаться лишь какими-то абстрактными представлениями в вашем уме. Например, если человек хочет провести анализ крови на наличие каких-то бактерий или вирусов, то в первую очередь важно очень точно представлять вот эти бактерии или вирусы, разные виды

бактерий, знать, какая разница между ними. И тогда, если этот лаборант будет исследовать кровь, он скажет, что такой-то образец крови чист, а в таком-то образце крови есть такой-то и такой-то вирус. И точно также, если у вас нет точного понимания, что такое пять ошибок медитации, тогда, когда они будут возникать в вашей медитации, вы их не распознаете. Как, например, поскольку я не знаю разных видов бактерий, вирусов, если я через микроскоп посмотрю на кровь, то не смогу ничего обнаружить. Для меня все элементы крови будут одинаковы. Чистая кровь, нечистая кровь, я не пойму разницы, потому что я не знаю этого детально. Точно также, если вы не знаете пяти ошибок медитации, вы будете как-то так сидеть и думать, что у вас хорошая медитация. Потому что вы не знаете, что такое пять ошибок медитации. Если вы не знаете этого, то не сможете сказать, что сегодня моя медитация прошла чисто, а в какой-то другой день в ней было очень много ошибок. Вы просто не распознаете их. Итак, если вы очень точно знаете пять ошибок медитации, то первым вашим шагом в медитации будет то, что вы будете очень точно замечать все ошибки, их возникновение. Буддийские философы говорят о том, что первый шаг к мудрости – это распознавание своих ошибок. Первый шаг к вашему развитию медитации – это распознавание ошибок медитации.

Но одних лишь пяти ошибок медитации знать недостаточно. Кроме этого нужно знать восемь противоядий и способы их применения для устранения этих ошибок. Также вам нужно знать механизм, как все это взаимосвязано. И тогда, если вы будете применять противоядия, то сможете заметить, что каждая из пяти ошибок медитации у вас постепенно ослабевает. На собственном опыте вы увидите, что ваше сосредоточение развивается. И это называется «развитием ума». Развитие ума – это не ваши молитвы: «Пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я обрел совершенно здоровый ум, чтобы сосредоточение стало высоким». Это не так. Когда я слушал такое учение от своего Учителя, у меня вначале возник как будто шок. Я подумал, что это не просто религия, – это наука ума. Итак, для вас очень важно знать пять ошибок медитации и восемь противоядий, и тогда, чем вы будете заниматься во время медитации? Вы будете следить за возникновением пяти ошибок. И при их возникновении вы будете применять противоядия, уменьшать эти ошибки. Это и является медитацией.

Сейчас в Европе много разных мастеров, европейские мастера даже приезжают в Россию и учат людей закрыть глаза и ни о чем не думать: «Прошлое ушло, будущее еще не пришло, просто сидите в настоящем времени». Потом они говорят, что нужно медитировать на ясный свет, но если так поступать, то хоть двадцать лет сиди, никакого прогресса не будет, потому что это общее учение. Это как занятие бизнесом. Например, вы решили заняться бизнесом, но если вы что-то купили в неправильном месте и продали в неправильном месте, то никакой прибыли не получите. Бизнес – это тоже не так просто, надо знать, что и где купить, как и когда купить. Где продать, как и когда продать. Там тоже много нюансов, также нужна подготовка документов, выплата налогов. Много разных вещей нужно учесть. Бизнес – это не просто купи-продай. Медитация – это не просто сидение без мыслей, тогда давно бы уже множество тибетцев стали буддами. Сейчас у нас в Тибете очень редко люди получают реализации. Потому что это нелегко. Поэтому очень важно знать пять ошибок медитации и то, как применять противоядия от них.

Итак, пять ошибок медитации. Первая – это лень. Сейчас вам нужно запомнить их, я буду задавать вам вопросы. Когда мы получали учение у нашего Духовного Наставника, нам нужно было запоминать все положения, тогда он давал комментарий к ним. И поэтому сейчас, когда я передаю учение, мне не нужна книга, по которой давать учение, поскольку все те важные положения я запомнил наизусть. Итак, первая ошибка медитации – это лень. Вторая ошибка медитации – это забывание объекта медитации. Третье – это блуждание ума и притупленность ума. Четвертая ошибка – неприменение противоядия, когда это

необходимо. И пятая ошибка – это применение противоядия, когда этого не требуется. Эти пять ошибок вам нужно помнить наизусть.

Итак, первая из этих пяти ошибок – это лень. Вы можете думать, что вы знаете, что такое лень, но все равно у вас еще нет полного представления о лени. Ваше понимание лени очень грубое. Например, если я спрошу вас, что такое лень, то вы скажете, что лень – это когда не хочется ничем заниматься, хочется просто кушать и спать. Но это лишь грубое представление о лени. Если вы думаете, что это и есть лень и стараетесь устранить только это, то вы никогда не сможете полностью избавиться от лени, поскольку существуют еще два других вида лени. И если вы не устраните другие два вида лени, то эта поверхностная лень, о которой вы думаете, всегда будет возвращаться к вам.

Например, когда в вашем теле есть болезнь, вы видите сыпь и лечите ее. А главная причина болезни – это вирусы и бактерии внутри вашего организма. Вы можете купить масло, чтобы избавиться от красноты, но если не устранить причину, то вы не вылечитесь. Точно также в буддизме говорится, что когда речь идет о решении проблем, наша главная ошибка в том, что мы не знаем, что такое страдание. Нашей главной проблемы мы не знаем. Мы не хотим проблем, не хотим страданий. Но при этом не знаем, как полагается, что такое страдание, не знаем трех видов страданий. Мы знаем только поверхностный вид страданий, который в буддизме называется страданием страданий. Двух других видов страданий мы не знаем. Наоборот, вместо этого мы считаем, что это счастье. В этом состоит наша ошибка. Второе страдание называется «страданием перемен», а мы считаем, что это счастье. Но это то, что обладает природой страдания. Мы устремляемся к этим объектам как к объектам счастья, и в результате получаем только страдания. Это как, например, мотылек смотрит на масляный светильник, на пламя и думает, что это объект счастья. В действительности этот объект обладает природой страдания, а мотылек считает, что это объект счастья, подлетает к нему и обжигает свое тело. И точно также Будда говорил, что все внешние объекты сансары, которые возникают в силу кармических отпечатков, отпечатков загрязненной кармы, – это объекты страданий, они не являются объектами счастья. Так же как и масляный светильник не является объектом счастья. Если вы поставите палец, то он вас обожжет. И точно также, любой объект в сансаре приносит только страдания и не дает настоящего счастья. Мы же, наоборот, думаем, что если обретем какой-то объект, то благодаря этому объекту станем счастливыми. Например, когда вам очень холодно, то вам на ум приходит огонь. Вы думаете, что если бы вам подойти поближе к огню, это и будет счастье. Все так думают. В буддизме говорится, что этот огонь не является объектом счастья, он является объектом страдания. Если вы подходите близко к огню, вы не анализируете того, что происходит, поэтому вы думаете, что этот огонь дарит вам счастье. Но в действительности, поскольку ваше тело сильно замерзло, когда вы подходите к огню, этот огонь уменьшает ваши страдания от холода. Но одновременно с этим первый момент страдания от жары уже возникает в вашем теле, хотя ваш мозг не замечает этого. Далее процент этих страданий от жары увеличивается, и в какой-то момент вы говорите: «Все, мне уже жарко». Если вы проводите такой анализ, то понимаете, что огонь с самого первого мгновения давал вам только страдания от жары, но вы не замечали этого.

Сейчас мы вернемся к нашей теме, поскольку это не наша главная тема. Я уже объяснял эти темы раньше. Поэтому сейчас всепроникающее страдание я не буду объяснять для вас. Все эти моменты знать очень важно, тогда вы будете искусными в решении своих проблем.

Теперь, что касается лени, вам нужно понимать, что первый вид лени – это лень праздности, нежелание заниматься чем-либо. Мы все знаем, что это лень. Также, если говорить о страданиях, то мы все знаем, что страдания страданий – это страдания. Например, это головная боль или когда в уме вы как-то несчастливы, расстроены. Все знают, что это

страдания, даже животные знают об этом. Также грубые болезни мы все знаем, а тонкие болезни знают только профессионалы. Врач говорит: «Это другая болезнь, это не так страшно. Страшно то, что находится внутри». Когда вы болеете, у вас появляется кашель, высокая температура. Вы говорите врачу: «У меня кашель, высокая температура, я, наверное, скоро умру. Пожалуйста, сделайте так, чтобы у меня не было кашля». Врач отвечает вам: «Кашель – это просто симптом». То, что для вас является кошмаром, это симптом, это не страшно. Самое страшное находится в ваших легких – это бактерии туберкулеза. Если это не лечить, то кашель у вас будет всегда. Это профессиональный врач знает.

И точно также страдания страданий всегда будут к вам приходить, если вы не устраните всепроникающее страдание. Всепроникающее страдание – это основа страдания перемен и страдания страданий. Точно также и лень. Грубый вид лени, первый уровень – это лень праздности, нежелание чем-либо заниматься. Далее, второй вид лени называется «лень привязанности к недостойным объектам». И это активная лень. Первый вид лени – лень нежелания чем-либо заниматься, мне комментировать не надо – вы все хорошо знаете эту лень. А сейчас я объясню вам, что представляет собой вторая лень – лень привязанности к недостойным объектам. Это, например, всю ночь провести в интернете. Это проявление такой лени – лени привязанности к недостойным объектам. Для этого в первую очередь вам необходимо знать, что такое лень. В буддизме говорится, что лень – это состояние ума, которое не позволяет уму развиваться. Поэтому, если всю ночь вы проводите в интернете, все время что-то пишете, устанавливаете контакты, – это мешает вам развивать свой ум. Поэтому это тоже лень. Также всю ночь читать какие-то романы – это тоже лень. Вы думаете, что же будет дальше с героями романа? Встретятся они или нет? И читаете всю ночь без остановки. Это тоже не активная позиция, это лень.

Когда я учился в школе, я тоже читал такие романы, рассказы. Когда я читал эти книги и романы, мама думала, что я усердно учусь в этот момент. Она делала мне чай, приносила его. А я чай пью, роман читаю и думаю: что будет дальше, встретятся они или не встретятся? В конце концов, краткую историю автор делает длинной, как веревка, и одна краткая история тянется и тянется, и съедает все ваше время. Итак, всю ночь читать романы и всю ночь провести в интернете – это означает просто иметь привязанность к недостойным объектам. Вы можете думать, что это энтузиазм, но в действительности это не энтузиазм, а это то, что мешает развивать ваш ум. Итак, эту лень нужно уменьшить. Из-за этого второго вида лени – лени привязанности к недостойным объектам сразу же на следующее утро у вас больше проявляется первого вида лени – нежелания чем-либо заниматься. Всю ночь вы не спите, поэтому утром есть не хотите, даже умываться не хотите. А потом в школу не пошли или работу не поехали. Все это ошибка. Все эти ошибки возникают из-за второго вида лени – лени привязанности к неправильным объектам. Если в течение одной ночи у вас не будет проявляться лень привязанности к недостойным объектам, то на следующее утро вы легко встанете, потом скажете: «Зачем мне впустую тратить время, буду развивать свой ум, сделаю медитацию». Потом вы можете заниматься полезными вещами, тем, что полезно для здоровья вашего тела и ума.

Что делает с вами ошибка? Если вчера ночью из-за лени привязанности к неправильным объектам вы не спали, что-то делали-делали, никакого результата не получили, то потом утром вы будете вымотанными и уставшими. Вот так вся ваша жизнь проходит. Всю ночь совершаете бесполезные действия, а потом утром главные, полезные действия не можете делать. Это ошибка. Это не просто догма, здесь вы можете сами увидеть, что это действительно ошибка. Точно также слишком долго смотреть телевизор, смотреть кино – все это лень. Чуть-чуть можно расслабиться, но слишком много смотреть телевизор, слишком много разговаривать по телефону, долго сидеть в интернете, в чатах, разговаривать

друг с другом, – все это ваша лень. Это привязанность к неправильным объектам. Это не активность, а лень привязанности к неподобающим объектам. Так, вы надеваете какую-то одежду, смотрите в зеркало, потом меняете ее на другую, и в итоге всю ночь проводите перед зеркалом, как будто вы фотомодель. Вот это лень привязанности к неподобающим объектам. Итак, это то, что нужно уменьшить, и тогда на следующее утро вы совершенно точно будете другим человеком, – у вас не будет проявляться эта лень нежелания чем-либо заниматься.

И третий вид лени – это лень самоуничужения. У всех живых существ есть такой вид лени – это мысль о том, что они не способны на что-то хорошее, доброе: «Это хорошо, но я не могу. Медитация – это хорошо, но я не могу. Все хорошее я не могу. Все плохое я могу». Это неправильно. Вы должны думать о том, что, если Будда может медитировать, тибетцы могут, то и вы тоже сможете. Если вы думаете, что вы этого не можете, то это неправильно. Это означает, что вы слишком предвзято, свысока смотрите на свой потенциал, без уважения. То есть вот эта лень самоуничужения – это отсутствие уважения к себе. Вам нужно уважать себя. Но при этом вам не нужно считать себя каким-то особенным. Это уже высокомерие. Иногда вы вообще себя не уважаете, а иногда считаете себя каким-то особенным. Это два противоречия. Это похоже на шизофреника. В один момент вы думаете, что вы – самый высший, а потом через два дня думаете о себе, что ничего не можете. Как будто вы стали совсем другим человеком. Это шизофреник. С точки зрения буддизма большинство обывателей – шизофреники на восемьдесят процентов, а кто-то и на девяносто процентов шизофреники. Если человек шизофреник на сто процентов, тогда и психотерапевты скажут, что этот человек шизофреник, его нужно лечить. Если вы шизофреник на девяносто процентов, то вы скажете: «Я нормальный человек, а вот он ненормален». На самом деле вы тоже шизофреник, только на девяносто процентов.

Например, вы можете быть совершенно нормальным человеком, потом вдруг что-то происходит, и вы становитесь таким, каким от вас не ожидают. Одно слово вам немного неприятно, и вы сразу становитесь другим. Это шизофреник. Кто не шизофреник? Бодхисаттва. Тысяча человек плохо о нем говорит, а он смеется и спокойно сидит. О нем говорят, что угодно плохо, а он спокойно сидит. Потом тысяча человек говорит: «Вы такой спокойный, отличный человек, невероятный, лучше вас нет». Он не летает, спокойно сидит. Вот это нормальный человек. Когда его хвалят, он не летает, когда плохо о нем говорят, он не думает: «О, кошмар, мне плохо, я сейчас жить не хочу». Такого нет, он спокойно сидит. Это психически нормальный человек. Когда вы, услышав немного критики, немедленно гневаетесь, краснеете, – это психически ненормально. Психотерапевты этого не знают, они говорят, что если у человека на сто процентов голова не работает, тогда он ненормальный, и его надо лечить. А буддизм говорит, что это тоже ненормально. До тех пор, пока вы не устраните неведение из своего ума, вы не будете нормальным.

Как устранить такую лень, как лень самоуничужения? Очень важно развить уверенность в себе. Будда говорил: «Маленькое насекомое, когда встречается с условиями, может стать буддой, потому что у него есть природа будды, потенциал будды». А что касается нашего ума, то все, у кого есть ум, обладают невероятным потенциалом. Будда Майтрея говорил, что все благие качества пребывают в нашем уме по природе, по природе ума. Все недостатки, все омрачения временны. Поэтому нет ни одного живого существа, плохого по природе. Из-за какой-то ситуации кто-то может стать немного ненормальным. Потом ситуация меняется, и они становятся лучше. Поэтому вы не можете сказать, что кто-то является плохим по природе, нет ни одного такого живого существа. Поэтому профессионалы в области изучения погоды говорят, что плохой погоды не бывает. Синоптики проводили анализ и выяснили, что все время плохой погоды не бывает. Иногда дождь идет, иногда солнце, но плохой погоды не бывает.

Например, если человек приехал в Новосибирск в то время, когда там идут дожди, или в мае увидел снег повсюду, то затем, когда он возвращается в Москву и у него спрашивают: «Как там, в Новосибирске?» – то человек отвечает, что там просто ужасно – там летом идет снег: «Кошмар, как люди там живут?!» А здесь, в Новосибирске, люди прекрасно живут. Потому что из-за одной неприятности человек обо всем, в целом, судит как о чем-то плохом. Даже когда человек делает что-то хорошее, он тоже бывает, что ошибается. Но из-за этой одной ошибки нельзя говорить, что все совсем плохо. И так же, если увидел в ком-то хорошие качества, – это не значит, что все хорошо.

Вы также не можете сказать, что природа у погоды плохая или человек по природе плохой, – это ошибка. Это большая ошибка, и когда вы это понимаете, тогда для вас нет врагов. Таких людей, которые были бы вашими врагами по природе, просто нет. Это временно, это временный фактор. Когда вы это знаете, вы не видите врагов, совсем черных людей. Вы ко всем относитесь по-человечески. У каждого бывает хорошее время, у каждого есть хорошие качества. Вот такое знание философии убирает концепцию самосущего врага, очень плохого человека. Вы видите ситуацию с другой стороны. Это вам очень помогает избежать возникновения гнева.

И также вы обретаете способность уважать всех живых существ, у которых есть ум. Это очень важно. Когда я получил это учение, я понял, что в природе ума омрачений нет, все живые существа по природе чисты. Человек поступает плохо, когда приходят временные омрачения, но его природа чиста. Если вы это понимаете, то все живые существа, даже какой-то очень наглый человек, не будут восприниматься вами как плохие. Вы понимаете, что это временный фактор. Вы можете провести анализ и уважать этого человека за природу его ума, его чистоту по природе, его потенциал, но можете немного его не любить за его нехорошие действия, то есть вы проводите различие между природой человека и его текущим поведением. То есть вы говорите: «Вот нехорошее действие, я против этого вашего действия, но я не против вас». Это очень интересные вещи. И при этом вы не развращаете людей.

Что касается потенциала ума, то с этой точки зрения нет различия между мужчинами и женщинами. Также молодые и старые люди обладают одинаковым потенциалом к развитию шаматхи. С точки зрения ментального потенциала все могут реализовать шаматху и все могут развить потенциал ума. Что касается нашего тела, например, если я захочу начать играть в футбол и стать футболистом команды Барселоны, то это будет просто иллюзия. Сейчас мне пятьдесят четыре года. Происходит деградация тела. Если я думаю, что могу тренироваться каждый день, то это нереально. Каждый год будет становиться хуже, потому что тело деградирует, потому что у меня нет способностей к этому. Если бы мне в восемнадцать лет этого захотеть, тогда шанс есть. Восемь лет надо готовиться, тогда я смогу попасть в эту команду. Поэтому вы говорите: «Сейчас уже не могу. Мое тело так устало, в футбол я не могу играть». Наше тело не может многие вещи делать. Но что касается потенциала ума, то, кто бы ни захотел заниматься развитием ума, на это способны все. Нет такого понятия как молодой или старый ум.

Итак, вы сейчас занялись такой областью ментального развития, поэтому у вас не может быть оправданий, – все способны развить свой ум. Если вы выбрали спортзал, сходили к тренеру, а он вам сказал, что у вас такие-то болезни, одна нога немного кривая, поэтому вам невозможно играть в футбол, тогда вы думаете, что ничего не можете с этим поделать. Таким уж создал вас бог. Наш ум никто не создавал. Наш ум существует с безначальных времен по собственным причинам и обладает невероятным потенциалом. Потенциал нашего ума и потенциал ума Будды совершенно одинаков. Когда вы смотрите на потенциал ума

Будды и видите, что это невероятный потенциал, вы приходите в восторг и говорите: «Какой же это невероятный потенциал, почему его нет у меня? А у меня такой кошмарный ум! Будда такой невероятный, у него такая феноменальная память, море знаний. У него есть ясновидение, в любом мире он видит все, что происходит. А я не знаю даже, что происходит за этими стенами. Память плохая, концентрации нет, гнев очень быстро возникает, лень такая большая».

Это неправильный образ мышления. И сейчас я расскажу вам, какая здесь должна быть правильная аналогия. Например, я покажу вам два ноутбука, и тот и другой фирмы «Apple». В вашем ноутбуке нет никаких особых программ, а другой ноутбук полностью запрограммирован и нет тех программ, которые бы на нем не работали. Вы занимаетесь со своим ноутбуком, а кто-то приходит и показывает вам другой, полностью работающий и функционирующий ноутбук, и вы говорите: «О, как же повезло этому человеку, владельцу этого ноутбука, мой-то ноутбук совершенно бесполезен. У него таких программ нет». Вы думаете, что ваш ноутбук хуже, но на самом деле компания одна и та же, потенциал одинаковый, разницы нет. Если вы его заполните программами, то он будет функционировать так же как этот ноутбук. Такая аналогия.

Нет разницы между умом Будды и нашим умом с точки зрения потенциала. У Будды ум функционирует полностью на сто процентов. А что касается потенциала нашего ума, то функционирует только три, может быть, четыре процента. Почему так происходит? В наши дни нейробиологи, исследующие мозг, говорят о том, что люди используют лишь три-четыре процента потенциала своего мозга. Поэтому вам нужно понимать, что вы обладаете невероятным потенциалом. И вы думаете: «Теперь я запрограммирую ноутбук своего ума. Почему ноутбук Будды уникален? Благодаря программе шаматхи. И я также запрограммирую ноутбук моего ума, поставлю на него программу шаматхи, и он станет совершенно другим». Когда вы вставляете в смартфон сим-карту, у вас появляется интернет, в любом месте вы можете смотреть, что происходит. Точно так же и с шаматхой. Шаматха – это развитие ума, и следующее, что происходит – память развивается, становится лучше. Но вначале нужно поставить программу шаматхи.

Вам необходима программа шаматхи на ноутбуке вашего ума, то есть для ума вам очень важно развить шаматху, и тогда ваш ум станет просто невероятным. Он будет сосредоточен однонаправлено, и на чем бы вы ни захотели сфокусироваться, вы сможете пребывать на этом объекте сколь угодно долго. Благодаря шаматхе вы сможете видеть разные объекты без использования органов чувств – напрямую с помощью ментального сознания. Это называется «ясновидением». Поэтому, когда я изучал буддизм, я понял, что это наука, наука ума. Многие думают, что ясновидение – это что-то, связанное с ритуалами, шаманство. Но это совсем не так. Ясновидение – это когда вы через однонаправленную концентрацию достигаете высокой концентрации. Вы стараетесь увидеть объекты, не используя свои глаза. Вы закрываете глаза и, например, сосредотачиваетесь на том, что происходит за этими стенами, и начинаете видеть, что там происходит.

Когда вы развиваете шаматху, тогда развить ясновидение уже не так трудно. Тогда, например, вы увидите, что там стоит какая-то коробочка, внутри лежит какая-то бумага. Ум движется невероятно быстро, перемещается со скоростью выше скорости света, поэтому стоит вам только подумать о каком-то объекте, как ваш ум сразу же оказывается в том месте и видит этот объект. Все это возникает благодаря шаматхе. Все это не выдумки, это реальность. Но развивать шаматху лишь для того, чтобы обрести ясновидение, это неправильно. Поэтому в прошлом многие наставления по шаматхе не давались открыто, давались только группе людей, обладающих правильной мотивацией. Иначе это может быть опасно и неправильно.

Итак, теперь вы поняли три вида лени. Теперь, чтобы уменьшить лень, эти три вида лени, вам нужно применять четыре противоядия. Тут вам нужно понимать, что из восьми противоядий четыре предназначены для устранения лени. Потому что лень устранить труднее всего.

Итак, чтобы применять противоядия от лени, в первую очередь вам нужно знать о недостатках лени. Недостатки лени состоят в том, что из-за лени мы все время пребываем с этим очень низким состоянием ума и никак не можем добиться развития. Из-за лени. И если вы не устранили лень, вот эти три вида лени, то жизнь за жизнью вы так и будете оставаться на этом низком уровне. Вам нужно понимать, что много эонов в прошлом вы и те бодхисаттвы, которые к настоящему моменту уже добились очень высокого развития ума, может быть, тогда были очень хорошими друзьями. С этим бодхисаттвой с высокой реализацией ума много эонов назад вы были друзьями одинакового уровня, это на сто процентов так. Это Далай-лама так сказал. У меня внутри очень сильное движение произошло от этих слов. Вы вместе учились, иногда вы ему советы давали, чтобы он не ленился, но сами вы очень ленивы. Потом он стал по-настоящему активным, искоренил лень и получил такой результат. Вы ленивые. Поэтому остались на том же уровне и не добились никакого развития. Но вы двое обладаете одинаковым потенциалом. Он в силу энтузиазма развивал все хорошие качества, а вы из-за лени ничего не получили. А получить такое высокое развитие – как это приятно! Подумайте так: «Это очень печально, поскольку мы обладаем одинаковым потенциалом, этот потенциал просто невероятен, но я не добился никакого прогресса». Теперь, если говорить о вас и ваших друзьях, то если вы так и будете продолжать лениться, то ваши друзья добьются высокого развития, а вы останетесь на том же уровне. Все ваши друзья, которые сидят рядом, если вы будете лениться, то через эон они получают высокие реализации. Подумайте о том, что вы так не хотите. Это помогает вам применять противоядия от лени и развить энтузиазм. Тогда вас заинтересует, что же представляют собой четыре противоядия от лени.

И тогда, если я вам скажу, что сегодня такого учения вам не передам, то вы попросите: «Пожалуйста, передайте такое учение. Я хочу начинать убирать лень». Практически, сначала нужно уменьшить лень, а потом выполнять другую практику. Вы не будете говорить: «Геше Тинлей, дайте мне практику махамудры, дзогчена». Вы подумаете: «Нет, махамудру и дзогчен я пока не хочу, пожалуйста, дайте мне учение о том, как убирать лень, которая не дает мне прогрессировать. Я хочу этого. Я практический человек и не хочу летать». Вам нужно быть практичными. Иногда вы, россияне, не очень практичные, сейчас я напрямую вам об этом говорю. Сейчас я россиянин. Я могу вас ругать, потому что я сам себя считаю россиянином. Раньше я чувствовал себя чужим, а сейчас я сам себя чувствую россиянином, поэтому говорю, что мы, россияне, иногда непрактичные люди.

Итак, очень важно быть реалистичным и практичным человеком, как в духовной области, так и в мирской. Начинайте постепенно, шаг за шагом и это самый лучший способ. Никогда не старайтесь перепрыгнуть. Может быть, когда-нибудь вы добьетесь результата, но чаще всего вы будете падать. Играя в рулетку, можно выиграть один раз, поставив много денег. Вы думаете: «О, как хорошо, я поставлю и выиграю». Потом, если вы часто так делаете, то у вас вообще денег не будет. Как быстро придут, так быстро и уйдут. В бизнесе тоже рисковать не надо. Нужно двигаться шаг за шагом, стабильно, постепенно, зачем вам рисковать? У вас один желудок, много кушать вам не нужно. Если у вас есть стабильный источник денег, то этого достаточно, вы можете спокойно жить. Если вы так продвигаетесь с правильной стратегией, тогда будете получать все больше и больше. Так же и в области духовного прогресса. Если вы сразу же перепрыгиваете к тантре, к высоким практикам, то вы ничего не достигните. Нужно выстраивать правильную стратегию шаг за шагом. Вначале

интересоваться тем, как уменьшить лень, затем на самом деле добиться уменьшения лени и развития энтузиазма. Уменьшить нездоровые желания, развить удовлетворенность, самодисциплину. И не братья за большое количество разных дел, а заниматься тем, что необходимо. Не лезьте в чужое дело, занимайтесь только своим. Тогда все будет правильно. Чем занимаются другие люди, чем занимается ваш сосед, это не ваше дело. Надо совать свой нос только в свое дело. В чужое дело свой нос совать не надо.

Далее, нужно иметь меньше концепций, мыслить логически. Когда у вас появится логическое мышление, то не будет большого количества странных концепций. Например, если кто-то скажет вам: «Ваш друг сказал про тебя то-то и то-то», далее у вас возникает множество странных концептуальных мыслей: «Мой друг – это не мой друг. Два года назад он говорил про меня еще то-то и то-то. Три года назад он так сказал, четыре года назад он так сказал, вчера я видел его вместе с моим врагом, наверное, они хотят выработать секретный план, чтобы мне навредить». Такие концепции вы обдумываете, потом у вас лицо красным становится, из ушей дым идет. Откуда это все возникло? Из мыслей, в которых нет логики. Если у вас есть хорошая логика, то в точно такой же ситуации, если вам кто-то скажет: «Ваш друг о вас так-то и так-то сказал», вы скажете: «Во-первых, я не уверен, действительно ли мой друг говорил такое». Другой человек может и неправильно что-то сказать. Когда логики нет, вы сразу решаете, что это правда. И это нелогично. Когда вы логически мыслите, то понимаете, что это может быть и неправда. Далее, вы думаете, что даже если он сказал это, если бы мой друг был нормальным, в нормальном состоянии он такого никогда бы ни произнес. Может быть, он сказал это, когда был в ненормальном состоянии. Когда он ненормален, он может даже убить себя. Он ненормальный, омрачения делают человека пьяным. Он выпил алкоголь омрачений и стал пьяным. Потом, пьяный, он может говорить, что угодно, нормальных мыслей у него нет. Люди под омрачениями, что угодно говорят, там верных мыслей нет. А если вы мыслите логически, тогда ваш ум спокоен, в нем не будет большого количества концепций.

Каждый раз, когда вам кто-то что-то говорит, вам необходимо мыслить логически, не приходите к скоропалительным выводам, тогда ваш ум будет спокойным, потому что вы сами беспокоите свой ум. О чем говорил Дигнага? Все негативные эмоции возникают из-за негативного состояния ума, ошибочного состояния ума. А все позитивные состояния ума возникают на основе логических, позитивных состояний ума. И поэтому я написал текст для развития ума о том, что достоверно, а что недостоверно. Буддийская логика не похожа на то, как вы учились, чтобы стать адвокатом, а потом доказывать, где правда, а где неправда. Если на ум приходят правильные мысли – это логика, это здоровый ум. Ради этого нужно изучать логику. А не для того, чтобы вести диспуты с другими людьми.

Теперь вернемся к нашей теме: четыре противоядия от лени. Вначале я назову вам все четыре противоядия, а потом объясню, как они становятся противоядиями от лени. Я надеюсь, что благодаря такому учению, однажды вы сможете полностью устранить лень из своего ума и сможете достичь высоких реализаций. Это мои надежды. Если вы не уберете лень, то реализация невозможна. Устранив лень, дальше вы день и ночь будете развиваться. Я раскрываю вам сейчас секрет. У вас есть потенциал, есть острый ум, почему же вы не можете добиться развития? Из-за лени. Лень сейчас вас обманывает, и в будущей жизни тоже будет обманывать. Поэтому ее нужно устранять. Как в шахматной игре – в ней очень важна стратегия. Если вначале вы устраняете эту ошибку, то ваша жизнь будет просто феноменальной. Например, в шахматах говорят о преимуществе в темпе. Благодаря правильной стратегии, благодаря хорошему дебюту, вы можете обрести это преимущество. Благодаря этой стратегии, дебюту вы делаете правильный ход в подходящее время, не откладывая, поэтому обретаете преимущество в темпе. Преимущество в темпе возникает из-за отсутствия лени, поскольку, если вы откладываете, то это тоже проявление лени. Если вы

опоздали сделать ход, то потом вы потеряете преимущество в темпе. Если вы вовремя сделали ход, то благодаря этому вы получаете преимущество в темпе. Наверное, вы все знаете шахматы. Точно так же происходит у ленивых. Если вы ленивы и все в вашей жизни откладываете на потом, то даже мирские дела вы нормально не делаете. Это ошибка лени.

Теперь вернемся к нашей теме. В мирской области мне не нужно все время бегать здесь и там, поскольку я все делаю заранее. Мне этого не нужно. Заранее билет надо купить, заранее гостиницу забронировать, заранее план надо разработать. Все нужно делать по плану, спокойно, а не что попало в голову сразу делать. Поэтому у вас ничего не выходит. Все надо планировать заранее. Это стратегия вашей жизни. Это должно стать стратегией вашей жизни. Тогда у вас в вашей жизни будет очень много времени. Почему у вас нет времени? Потому что у вас нет плана. Заранее вы ничего не делаете, говорите себе, что все сделаете потом. А потом все четыре-пять работ вам нужно сделать за один день. Это ошибка. Вам нужно понимать, что все это ошибка лени – откладывание на потом. А потом у вас ничего не получается. Потому что все нужно делать заранее. Вам нужно развить у себя такую привычку – делать все заранее.

Я расскажу вам сейчас один анекдот. Если вы спросите у немцев, когда вы будете отдыхать, то они скажут, что когда закончим работу, тогда отдохнем. Если вы спросите у русских, когда вы будете работать, то они скажут, что после отдыха будут работать. Поэтому, если я схожу на немецкое кладбище и на русское кладбище, то они будут очень сильно отличаться. Почему? Потому что на немецком кладбище будет тишина, поскольку там сейчас все отдыхают, они закончили свою работу. Работу закончили, на кладбище отдыхают. Тишина. А если я пойду на русское кладбище, то увижу, что там очень шумно, все работают, потому что они начали работать после отдыха. Все, отдых закончился, сейчас работать надо. Я придумал этот анекдот. Сейчас мы вернемся к нашей теме.

Итак, четыре противоядия от вашей лени вам нужно запомнить. Первое – это вера, второе – это вдохновение, третье – энтузиазм, четвертое – безмятежность. А теперь вы можете задуматься, почему же вера является противоядием от лени? Даже вот этот механизм без Духовного Наставника вы не сможете понять. Когда я впервые услышал, что вера – это противоядие от лени, я подумал, что у многих людей есть вера в Будду, но при этом они также ленивы. Я тоже верю в Будду, очень сильно верю в Будду, но все равно мне лениво. Моя вера тоже сильная, но я ленивый, как так можно? Далее, когда я исследовал это положение, о какой именно вере идет речь, как о противоядии от лени, то на это мой Духовный Наставник говорил: «Существует множество разных видов веры». Например, когда мы думаем о вере, то думаем, что это вера в Будду или вера в бога, но это не так. Это все лишь один вид веры. Но существует множество разных видов веры.

Например, если какая-то девушка верит всем словам, которые говорит ее подруга, то это тоже вера, вера в подругу. Вера в подругу – это ненадежная вера. Вы все во что-то верите, и нет тех, кто ни во что не верил бы. У вас есть определенная вера, основанная на вашем маленьком опыте. Вы верите, что гнев – это ваш защитник. Поскольку вы в это верите, то в любой ситуации, когда немного трудно, вы сразу кричите. Почему так происходит? Вы верите, потому что один раз у вас был такой опыт, что вы кричали, а ваш недруг сидел тихо. Потом вы решили, что гнев – это хорошо, это полезно. Вы верите, что при помощи гнева можно решить проблемы. Это тоже вера. У вас есть вера в большое количество объектов, которые не являются надежными, вера в свои негативные эмоции. И поэтому негативные эмоции у вас возникают спонтанно, как защитники.

У того, кто благодаря философии больше верит в позитивные состояния ума, в трудные моменты у него будут возникать именно позитивные состояния ума в силу такой веры.

Когда вы верите, это получается спонтанно. Также есть вера в закон кармы. Это тоже очень важная вера. Также важна вера в позитивные состояния ума. Что касается веры в бога как в бога-творца, то в буддизме говорится, что это несколько преувеличено. Бог есть. Но то, что бог сотворил все вокруг – это некоторое преувеличение. То есть возникают логические противоречия. Бог существует. Если бы у него был потенциал сотворить все вокруг, то почему он тогда с самого начала не сделал все безупречным? Это не наша тема. Сейчас мы вернемся к нашей теме, я не буду затрагивать эти вопросы.

То есть, есть множество разных видов веры. Например, если вы принимаете лекарство, то у вас есть определенная вера в эти лекарства. И доктора говорят, что чем сильнее ваша вера в лекарства, тем более эффективными становятся эти лекарства. Даже у атеистов есть вера. Потому что, например, они верят в то, что бога нет. Это тоже вера. Они говорят, что у них нет веры. Если вы верите в то, что бог не существует, тогда это тоже вера. Вера может быть правильной или неправильной, тем не менее, у всех есть какая-то вера.

Здесь, когда говорится о вере как о противоядии от лени, то речь идет о вере в достоинства шаматхи. Чем больше вы обдумываете достоинства шаматхи, тем сильнее ослабляете лень, такую как нежелание развивать шаматху. Чем больше вы развиваете веру в то, что шаматха – это невероятный потенциал, тем больше вы уменьшаете этот вид лени – нежелание развивать шаматху.

Далее, второй вид веры – это вера в собственный потенциал, в то, что вы способны развить шаматху. И если сильна ваша вера в то, что вы можете развить шаматху, то есть, вы верите в достоинства шаматхи, и в то, что вы способны развить шаматху, то у вас естественным образом возникает второе противоядие от лени – это вдохновение. Например, рассмотрим маленького ребенка, который не хочет играть в футбол, а отец хочет, чтобы он стал хорошим футболистом. Если при этом отец будет говорить, что тебе нужно играть в футбол, будет толкать ребенка к этому, тот никогда играть не станет. Поэтому, что необходимо сделать отцу? Рассказать своему сыну, что если он станет известным футболистом, звездой, то преимущества этого будут просто невероятными. Высокая зарплата, разные возможности, поездки. Тогда у ребенка возникнет интерес к игре в футбол.

Далее, отец начнет рассказывать, что у его сына есть очень хороший потенциал стать успешным футболистом. Интерес ребенка станет еще больше. И благодаря этому, когда у ребенка появится вера в то, что он может стать хорошим футболистом, у него в уме появится энтузиазм и вдохновение к игре в футбол. Это такой механизм. Потом папа приводит сына в спортивный клуб. Затем, когда ребенок придет на футбольную площадку и увидит стадион, это вдохновение перерастет у него в энтузиазм, он скажет: «Я прямо сейчас хочу начать играть в футбол». Тогда это уже энтузиазм. А тренер скажет: «Нет, сегодня игры не будет, мы начнем играть завтра». Ребенок скажет: «Нет, я хочу прямо сегодня». И на следующий день, когда с энтузиазмом он начнет играть в футбол, то даже не будет замечать своих травм. У этого ребенка раньше был такой характер, что если он падал и немного царапал себе ногу, то сразу же начинал плакать, звать маму, а когда у него стал сильным энтузиазм и он начал играть в футбол, он падал, но при этом даже не замечал своих ран.

Почему так происходит? Потому что есть энтузиазм. Если у него внутри нет энтузиазма, если папа сказал: «Я твой папа, ты должен слушать меня, ты должен играть в футбол», он через пять минут скажет: «Папа, я умру, но играть не буду». Потому что внутри нет силы, поэтому он не испытывает вдохновения. Если я скажу вам, что вы должны заниматься медитацией, развитием шаматхи, вы мне скажете: «Геше-ла, вы меня убиваете». Когда в вашем уме есть вера, я могу вас сподвигнуть на медитацию. Если у вас есть вдохновение,

энтузиазм, я говорю вам: «Пока еще рано медитацией заниматься, пока готовьтесь». А вы мне скажете: «Геше-ла, пожалуйста, я хочу медитацией заниматься». Потом, когда вы в медитации сидите, даже если в какой-то один день у вас не будет еды, вы не думаете, что умрете от этого. Вы думаете: «О! Как хорошо, один день не кушал, тело таким легким стало». Как русские люди, которые в бане сидят. Они думают: как хорошо, что так жарко, как это хорошо, потому что у них есть энтузиазм. Когда у человека есть энтузиазм, когда он знает, что это полезно, тогда его дух становится сильным. Когда дух сильный, человек не ощущает трудности как проблемы. Я тоже в горах медитировал, там электричества не было, горячей воды, отопления не было. Когда дух сильный, проблемы вообще не чувствуются. Как дети играют в футбол. Все это психология.

Поэтому не думайте, что это невозможно, все это возможно. Если вы развиваете энтузиазм, то ничего для вас не будет трудным. Лама Цонкапа говорил: «Когда вы разовьете энтузиазм, не останется ничего трудного». Как хлопковая ткань, ее очень легко уносит ветер, точно так же и вы очень легко сможете осуществить все, что угодно. Если вы находитесь в воде энтузиазма, то дождь трудностей вам не помешает. Это очень интересная вещь, не забывайте. Когда вы сидите внутри бассейна с энтузиазмом, дождь проблем не мешает вам. Вы спокойно сидите. Другие люди бегают вокруг бассейна и кричат: «Кошмар, я умру». А вы спокойно сидите. Все это зависит от ситуации. Поэтому, о чем говорил Эйнштейн? Он говорил о теории относительности. Для кого-то нечто может быть ужасным, а для другого человека так даже лучше. Все это зависит от разных факторов.

Итак, если есть энтузиазм, то далее вы обретете и четвертое противоядие, которое называется «безмятежность». Что такое безмятежность? Безмятежность – это результат медитации, развития шаматхи. После того как вы разовьете шаматху, в вашем теле начнет циркулировать особая энергия, особые ветры. Благодаря такому движению особых энергий, ветра, – эта энергия даже не ветер, не какой-то грубый ветер, это тонкий ветер, – благодаря этой энергии вы обретаете очень блаженное состояние в вашем теле. В вашем теле возникает такое счастье. Также, сколько бы вы ни провели времени в позе медитации, вы не будете испытывать боли, а будете получать только удовольствие. Это будет происходить благодаря однонаправленному сосредоточению и тому, что в вашем теле раскрываются особые энергетические каналы, по которым в вашем теле начинает циркулировать очень приятная энергия, очень позитивная. И благодаря этому ваше тело обретает невероятную безмятежность, блаженство, и это не такое блаженство, как от наркотиков.

Благодаря такой физической безмятежности ваш ум тоже обретает безмятежность. Это очень удовлетворенное, очень счастливое состояние ума. Тогда для вас, если вы медитируете, это самое большое удовольствие, а если медитации нет, то удовольствие не такое большое. И когда вы этого достигаете, то в вас не остается ни малейшей лени, потому что вы получаете удовольствие от развития ума. Таким образом, используются четыре противоядия, с помощью которых вы можете устранить все три вида лени из вашего ума.

Думайте об этом. Четвертое противоядие – это безмятежность, сейчас вы ее достичь не можете, но думайте о первом противоядии – о вере в достоинства шаматхи. Верьте в хорошие качества шаматхи. Также верьте в то, что вы способны достичь шаматхи. Вращивайте день за днем такую веру, тогда вы обретете и вдохновение в развитие шаматхи. Если вдохновение становится все сильнее и сильнее, то далее сам собой приходит энтузиазм. Что такое энтузиазм? Энтузиазм – это не когда вы себя принуждаете, а когда с радостью занимаетесь развитием ума. Это называется «энтузиазм». Это также три ваших практики – развитие веры в достоинства шаматхи, далее – вдохновение и энтузиазм. Например, если вы видите гору и там наверху есть пещера, у вас должна возникать такая

мысль, что в будущем я хотел бы там помедитировать. А иначе наша мирская жизнь бессмысленна.

Недавно я написал одно изречение: «Большинство обывателей – очень странные люди: вначале они жертвуют своим здоровьем ради денег, далее жертвуют деньгами ради здоровья, в конце они теряют и то, и другое, и уходят в следующую жизнь совершенно неподготовленными. Наша драгоценная человеческая жизнь должна быть более значима, чем такая жизнь».

Подумайте об этом. И тогда ваше вдохновение к развитию шаматхи станет сильнее. Богатство, сколько бы вы его ни копили, в конце концов, исчезнет. Здорового тела тоже не будет в конце вашей жизни. Здоровья тела не будет, богатства не будет, будет только ум, а вы его не развивали, поэтому к следующей жизни у вас ничего не готово. Это очень печально. Это самое печальное, поэтому надо думать: «Я не хочу такой бессмысленной жизни, я хочу, чтобы эта жизнь стала драгоценной человеческой жизнью, осмысленной». Если вы развиваете мудрые качества ума, тогда в следующую жизнь пойдете не с пустыми руками, тогда вы готовы получить максимально лучшее перерождение. Если вы развивали шаматху в медитации, тогда с вами все будет в порядке. Итак, увидимся с вами завтра.