

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию. Поскольку здоровая мотивация у нас не порождается спонтанно, поэтому нам необходимо прикладывать усилия к порождению правильной мотивации. Для этого очень важна убежденность в том, что в нашей жизни самое главное – это здоровый ум. Если у нас будет здоровый ум, то появится и здоровье тела, и также богатство, имущество, все это придет само собой. Если вы расцениваете богатство и имущество как самое важное, то в первую очередь вы его не получите, но даже если вы его обретете, то у вас не будет здорового тела и здорового ума. Без здорового тела, без здорового ума, даже если вы будете очень богаты, будете много чем обладать, это не принесет вам настоящего счастья. Итак, развейте сильное осознание того, что для вас очень важен здоровый ум, и для того чтобы обрести здоровый ум, сегодня вы пришли сюда и получаете учение. Что касается вашего здорового ума, то я не могу его вам подарить, и Будда и божества также не подарят его вам. Только вы сами можете развивать свой ум, а я могу научить вас тому, как добиться здорового ума. Поэтому очень важно получать учение с шестью осознаниями. В особенности мыслить так: «Я больной человек, страдающий от болезни омрачений», – это очень важно. Также важно осознавать учение как лекарство, Духовного Наставника как доктора, Будду как подлинное существо. Также необходимо такое осознание как решимость искренне применять полученное учение. Это очень важно. И шестое (это ради блага других) – решимость сохранять учение. С такими шестью осознаниями получайте учение.

Теперь, что касается того учения, которое я вам даю, то это анализ негативных состояний ума, мы рассматриваем, какова их сущность, причина и функция. Итак, я в подробностях объяснил вам, что их причина – это ошибочное состояние ума, их сущность – это глупость и функция – вредить вам и вредить другим. К какой решимости вы можете прийти на основе такого анализа? Что с этого момента я больше не буду использовать свои негативные состояния ума, и в первую очередь я устраню свое пристрастие к негативному образу мышления. У всех в сансаре есть пристрастие к негативному образу мышления, потому что мы думаем таким образом с безначальных времен и до сих пор. И если мы не устраним пристрастие к негативному образу мышления, то какой бы высокой медитацией мы ни занимались, это будет бесполезно, она будет безосновательна. Поэтому устранение пристрастия к негативному образу мышления называется нравственностью, этикой.

Это самая важная основа для развития концентрации и также мудрости высокого уровня. Если вы не устранили это пристрастие, то даже если скажете: «Я не буду совершать десять негативных карм», вы все равно спонтанно будете их совершать. Потому что ваш ум спонтанно оказывается в негативном мышлении и также речь и тело под влиянием состояния вашего ума начинают спонтанно совершать негативные действия. Поэтому после развития убежденности вам очень важна решимость: «С этого момента я устраню все свои пристрастия к негативному образу мышления, и в первую очередь я не буду использовать свои негативные состояния ума как метод решения проблем и обретения счастья». Это очень ясно. Потому что негативные состояния ума очень глупые, и их функция лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Как же они могут решить проблемы? Поэтому в первую очередь в своей жизни никогда не используйте негативные состояния ума как метод решения проблем и обретения счастья.

Далее, если негативное состояние ума возникнет по привычке, то с сильной решимостью скажите: «Я не буду хранить пристрастие к негативному образу мышления». Но если вы все время будете пытаться лишь сдерживать негативные состояния ума, то это будет невозможно – в любом случае в уме должны возникать какие-то мысли. Поэтому если вы полностью пытаетесь остановить негативные состояния ума, но при этом не порождаете позитивных мыслей, то это тоже может стать трудным для вас. Итак, вам необходимо останавливать негативный образ мышления, но одновременно с этим также необходимо

использовать свой ум, поскольку ваш ум является блестящим, используйте позитивные состояния ума. И если вы будете использовать позитивные состояния ума, будете знать, как порождать позитивные состояния ума, то это будет настоящим счастьем. Тот ум, в котором устранено пристрастие к негативному образу мышления и который с радостью порождает позитивные состояния ума, это очень счастливый ум.

Я много лет медитировал в горах, и негативных состояний ума у меня стало меньше, а позитивные состояния ума стали более активными, и это настоящее счастье, я могу сказать вам это, исходя из собственного опыта. Я ленивый человек, и, тем не менее, добился определенного прогресса, а вы более активны, чем я, и совершенно точно сможете достичь прогресса. Вначале вы добиваетесь прогресса, не сидя в строгой позе, вначале вы практикуете нравственность, этику, и с высокой этикой вы сможете развить концентрацию гораздо легче. Поэтому, когда Будда учил тренировке ума, он говорил, что в первую очередь необходимо натренировать свой ум в нравственности, в этике. Второе – развить концентрацию, и третье – тренировка мудрости. И тогда, благодаря мудрости прямого постижения пустоты вы сможете освободиться от сансары. Это основное направление, которое указал нам Будда, – каким образом нам освободиться от сансары, и как сделать свой ум безупречно здоровым.

Поэтому в первую очередь вам необходимо во всех подробностях узнать, как тренировать нравственность. Если вы будете знать учение очень ясно, во всех подробностях, то вам не будет составлять труда – не совершать негативных действий. Например, если маленького ребенка я попрошу не есть сладкий яд, то в действительности остановить его будет трудно. Но взрослому человеку я могу объяснить, насколько это вредно для его здоровья. И если после обретения убежденности кто-то попросит этого человека: «Пожалуйста, съешьте этот сладкий яд, и я заплачу вам сто долларов», то он скажет: «Нет, я не хочу». И точно также, когда вы обретаеете убежденность в отношении ваших негативных состояний ума, в том, насколько они опасны, и после этого кто-то вам скажет: «Пожалуйста, медитируйте на гнев в течение часа, и я заплачу вам сто долларов», вы скажете: «Нет, нет, нет, даже за тысячу долларов я не буду медитировать на гнев. Это не только уничтожит покой моего ума, но также навредит моему здоровью. И поэтому даже за тысячу долларов я не буду этого делать». Такие мысли возникают на основе ясного понимания.

Итак, нравственность возникает на основе ясного понимания всех этих моментов, и поэтому я во всех подробностях объясняю вам, в чем состоит причина негативных состояний ума, какова сущность негативных состояний ума, и функция негативных состояний ума. Чтобы вы обрели в этом убежденность и уже больше никогда не использовали эти негативные состояния ума, которые вы всегда использовали с безначальных времен и до этого момента для решения проблем и обретения счастья. Если вы используете негативные состояния ума, если вы основную часть времени находите в негативном состоянии ума, то однажды вы будете окружены только всем негативным, печальным. Но если вы используете позитивные состояния ума, и большую часть вы позитивны, то однажды вас будет окружать все только позитивное, и только радость. Выбор в ваших руках.

Итак, то, что вас будет окружать в будущем, зависит от вашей нравственности в настоящем, поэтому практиковать нравственность очень важно, и для начинающего нет практики выше, чем нравственность. Практиковать нравственность вы можете двадцать четыре часа в сутки. Если вы занимаетесь формальной медитацией, то проводите в этой медитации час или два, а затем говорите: «Я устал». Но что касается остальных часов в сутках, то вы можете не порождать негативные состояния ума и развивать позитивные состояния ума. Двадцать четыре часа в сутки пребывать в позитивном уме – это радость и в этом нет ничего трудного. Это путь счастья. Наш обычный образ мышления, когда мы пребываем в негативном состоянии ума, это путь страданий. Вы на пустом месте создаете проблемы.

Если вы мыслите негативно, тогда на пустом месте у вас возникает большая проблема, и вы уже не можете находиться в том месте, где вы были. Но если вы используете только позитивные состояния ума, то даже в окружении лишь одних злых духов и злых людей, благодаря использованию позитивных состояний ума, вы скажете, что это для меня золотой шанс для развития ума. Это все равно, что зайти в очень жаркую сауну, вы будете получать удовольствие от этого. Итак, будьте позитивны, и все в вашей жизни изменится, ваша жизнь станет по-настоящему счастливой.

У себя дома, какой бы работой вы ни занимались, все время будьте позитивными, сохраняйте позитивный настрой, и это нравственность. Когда вы готовите еду, думайте так: «Очень хорошо, я порадуя людей. Я буду совершать хорошие поступки, от этого негативная карма тоже очищается». Когда вы это делаете с радостью, то для вас это становится упражнением. Зачем вам ходить в спортзал, платить деньги, и выполнять такие упражнения, которые никому не приносят пользы? Лучшее упражнение – это уборка по дому, даже ученые говорят об этом. Ученые говорят, что ограничиваться упражнениями в спортзале не очень эффективно для похудения. Самое лучшее упражнение – это уборка дома, туда двигать, сюда двигать – это самое лучшее упражнение. Даже ученые об этом говорят. Поэтому домашняя работа – это самое лучшее упражнение, которое полезно и вам и другим. А кушать, сидеть и ничего не делать – это неправильно. Правильно поступать так: сначала кушать, потом дома что-нибудь делать, это и есть упражнения. Итак, в уме вам нужно думать, что это самое лучшее упражнение и для вашего тела, и для вашего ума.

Далее, как я говорил вам, если вы только останавливаете негативное мышление, и не развиваете позитивный образ мышления, то это будет для вас трудно. Поэтому, чтобы активно развивать позитивные состояния ума, вам нужно проанализировать причину, сущность и функции позитивных состояний ума. Это лучшее лекарство. Когда вы хотя бы на одно мгновение порождаете позитивное состояние ума, в вашем уме происходит лечение. Не только в вашем уме, но также и на уровне вашего тела начинается лечение. Ученые в наши дни исследуют этот момент и говорят, что когда люди придерживаются позитивного образа мышления, в их теле меняется определенная система, циркуляция энергии и благодаря этому их тело тоже становится более здоровым. Поэтому каждый день кормите свой ум лекарством позитивного состояния ума, то есть порождайте позитивные состояния ума. Это будет очень хорошим лечением для вашего ума и для вашего тела это тоже очень полезно.

Поэтому недавно я написал один совет: «Чистая любовь – это самый дорогой дар, каждое утро практикуйте такую щедрость. Доброта делает нас самыми красивыми людьми, каждое утро порождайте доброе сердце. Терпение делает наш ум очень сильным, каждый день практикуйте терпение». В конце я завершил такими словами: «Не просто соглашайтесь со мной, а применяйте это в повседневной жизни».

Каждое утро, когда вы желаете всем живым существам счастья, это самая высшая практика щедрости, благодаря которой вы обретете очень большие заслуги. У вас очень мало заслуг, и поэтому каждое утро искренне желайте: «Пусть все живые существа обретут счастье и причины счастья». Если вы породите такое позитивное состояние ума на одно мгновение, это будет лучше, чем начитать сто тысяч мантр. В начитывании ста тысяч мантр нет ничего особенного. Нет ничего трудного в том, чтобы породить такое желание, и поэтому каждое утро думайте так: «Пусть все живые существа обретут счастье и причины счастья».

А теперь причины позитивных состояний ума. Дигнага говорил: «Все позитивные состояния ума возникают из достоверных состояний ума». И поскольку позитивные состояния ума зависят от достоверных состояний ума, то, как говорил Дигнага, они могут развиваться до

безграничного состояния. Дигнага во второй главе «Праманаварттики» сказал очень ясно: «То, что не имеет прочной основы, не может развиваться до безграничности». Так он говорил в отношении нашей физической тренировки и в отношении развития каких-либо внешних объектов, вы не можете развивать их до безграничного состояния, однажды это развитие рухнет. Какую причину он здесь приводил? Он говорил о том, что у нашего физического тела, сколько бы вы его ни тренировали, будет существовать какой-то предел, выше которого вы ничего не добьетесь, а далее наступит деградация по той причине, что основа у этого тела непрочная. То, что не обладает прочной основой, в конце концов, разрушается. Итак, Дигнага говорил, что если сравнивать материальные объекты и ум, то ум является более прочным. Поэтому, если какое-то развитие связано с умом, то вы сможете добиться большего развития, а если развивать какие-то материальные объекты, то, в конце концов, произойдет деградация, поскольку основа непрочная.

Итак, Дигнага несколько сот лет назад знал о том, что даже в отношении любого материального развития, в конце концов, произойдет упадок, потому что основа непрочная. Поэтому все великие мастера прошлого также знали, что если развивать материальные объекты, то можно добиться какого-то уровня развития, но поскольку они не обладают прочной основой, то не имеет большого смысла развивать их. Нет особо смысла прилагать слишком много усилий к развитию этих объектов, поскольку они не обладают прочной основой.

Далее, что касается ума, то по сравнению с материальными объектами ум является более прочным, но далее мы говорим о существовании в уме негативных состояний ума и позитивных состояний ума. Если сравнивать эти два вида состояния ума, то, как говорил Дигнага, негативные состояния ума не могут развиваться до безграничного состояния, потому что их основа непрочная. Почему? Потому что все негативные состояния ума возникают из ошибочных состояний ума, и как только мы откроем для себя реальность, то все они рухнут. Поэтому наши негативные состояния ума, какими бы сильными они ни казались, вы можете думать, что с ними невозможно справиться, но вы должны знать, что они основаны на ошибочном состоянии ума. Однажды вы поумнеете и поймете реальность. Вы поймете относительную реальность и поймете абсолютную реальность, что все остальные феномены не существуют такими, какими вам кажутся. Тогда вся основа ваших омрачений, основа цепляния за истинность исчезнет, разрушится, и омрачения также потерпят крах сами собой.

Итак, мы привыкаем к негативному образу мышления с безначальных времен и до сих пор, но, тем не менее, эти негативные состояния ума у нас не развиты до безграничности. И также они не стали природой нашего ума. Почему? Потому что, сколько бы вы ни привыкали к негативным состояниям ума, вы все равно не можете все время пребывать в негативном настрое, – иногда проявляются нейтральные состояния ума, а иногда возникают позитивные состояния ума. Мы можем представить двоих человек: один тренирует свои негативные состояния ума и старается их развить до безграничного состояния, а второй развивает позитивные состояния ума и их старается развить до безграничности. Для первого человека, того, кто будет стараться тренировать свои негативные состояния ума так, чтобы развить их до безграничности, чтобы они стали природой ума, для него эта задача будет невыполнимой. Это невозможно. Каким бы негативным вы ни были, вы не сможете развить это негативное состояние ума до безграничного состояния, это невозможно. И даже теоретически это невозможно. Почему? Дигнага говорил, что это так, потому что негативные состояния ума не обладают достоверной основой, поэтому они не могут быть развиты до безграничности. А позитивные состояния ума, поскольку они имеют достоверную основу, могут быть развиты до безграничного состояния.

В настоящее время мы лишь немного приучаем себя к позитивным состояниям ума и сильно привыкли к негативным состояниям ума. Но если вы далее будете приучать себя к позитивному образу мышления, к позитивным состояниям ума, то сможете развить их до безграничности. Тогда ваш ум и позитивные состояния ума станут одной природой. Что касается ума Будды, то где бы ни присутствовал ум Будды, так же спонтанно там присутствуют и благие качества его ума: любовь, сострадание и все остальные благие качества, поскольку они являются природой его ума, так же как жар – это природа огня. Везде, где есть огонь, есть также и жар, и точно также, если вы будете развивать позитивные состояния ума, то можете добиться того, что они станут природой вашего ума, и везде, где будет присутствовать ваш ум, также будут присутствовать и позитивные состояния ума, так говорил Дигнага.

Во второй главе «Праманаварттики» Дигнага приводит доказательства того, что нирвана достижима. Как он доказывал это? Он говорил, что нирвана достижима, возможна, и причина следующая: если вы приучаете себя к позитивным состояниям ума длительное время, то они могут развиться до безграничности. Потому что первое – они обладают прочной основой, второе – если вы их развиваете, то позже они уже не требуют дополнительных усилий, поэтому они могут развиться до безграничности. Это очень интересное логическое доказательство того, что состояние освобождения и состояние будды достижимо. Смысл этого в том, что причина наших позитивных состояний ума – это достоверное состояние ума. Дигнага говорил, что все, что возникает из достоверного состояния ума, может быть развито до безграничности. Если нечто основано на истине, то оно восторгается, оно может развиться до безграничного состояния. Если нечто основано не на истине, на ошибочных состояниях ума, то, сколько бы вы ни развивали это, в конце концов, оно рухнет, и не может быть развитым до безграничности. Это очень интересная логика, и когда я получал такое учение от Его Святейшества Далай-ламы и других моих Учителей, то я понял, что буддизм является по-настоящему наукой об уме высокого уровня. Также я понял, что я обладаю большим количеством негативных состояний ума, но, сколько бы я ни привыкал к ним, они не могут быть развиты до безграничности, это невозможно. Однажды все они потерпят крах, и я узнал об этом. Я также понял, что сансара однажды рухнет, и это была хорошая новость.

Итак, нашим страданиям на сто процентов есть конец. Что касается того счастья, которым мы обладаем, то оно может быть развито до безграничности, и это хорошая новость. Это хорошая новость! Но мы ленивы, и мы ничего не делаем, чтобы пресечь наши страдания, хотя это возможно для нас. И мы также не стараемся развить позитивные состояния ума до безграничности, что для нас также достижимо. Мы не прикладываем усилий к тому, что для нас достижимо, но все время стараемся осуществить что-то для нас невозможное. Привязанность – это такое состояние ума, когда посредством причин страдания мы стараемся обрести счастье. Это называется привязанностью. Но посредством привязанности невозможно обрести счастье, поскольку это ошибочное состояние ума. Используя негативные состояния ума, с помощью причин страданий невозможно обрести счастье. Это невозможно. То есть мы пытаемся сделать то, что невозможно, и все время стараемся завладеть все большим и большим. Будда говорил очень ясно: «Ваше тело вам не принадлежит, вы не являетесь владельцем даже своего тела, как же вы можете владеть чем-то другим? Вы временно владеете этим телом, заботитесь о нем. Вы можете думать, что являетесь владельцем какого-то дома, но на самом деле вы лишь временно заботитесь о нем, однажды вы умрете, а дом останется». Мы все время стараемся завладеть чем-то тем, чем завладеть невозможно. Это глупое состояние ума. Также, вместо того, чтобы контролировать себя, мы стараемся взять под контроль других, это тоже глупо. Контролировать себя возможно, но мы себя не контролируем. Что возможно для нас, того мы не делаем. Контролировать других невозможно. Как долго вы сможете контролировать

других? Как вы сможете двадцать четыре часа в сутки контролировать других? Когда вас нет рядом, они будут делать то, что захотят сами. Невозможно контролировать других, если человека останавливать, то будет только хуже. Будет еще страшнее. Поэтому вы контролируете, контролируете, но это все бесполезно. Это очень глупое состояние ума.

Итак, вам нужно сказать себе: «Занимайся тем, что возможно, осуществимо, занимайся этим, а что недостижимо, за это не берись, это пустая трата времени». Также скажите себе, что контролировать других в первую очередь невозможно, но даже если ты будешь контролировать других, что ты обретешь от этого? Если вы контролируете себя, то в первую очередь это возможно, а второе – это невероятное благо, если вы установите контроль над умом. Это не только достижимо, но если вы будете контролировать свой ум, то это будет счастье, и в этом практика буддизма. Итак, контролировать свой ум, тренировать свой ум – это сущностная буддийская практика. И в особенности стараться сделать так, чтобы ваши позитивные состояния ума развились до безграничного состояния – это достижение состояния будды. Если вы добьетесь того, что до безграничности разовьете свои позитивные состояния ума, это будет состоянием будды. Это достижимо, и если вы этого добьетесь, то это будет невероятным благом и для вас самих, и для других.

Итак, у наших позитивных состояний ума в первую очередь причина – это достоверные состояния ума, и это очень важный момент. Поэтому, чтобы развивать позитивные состояния ума вам необходимо обрести ясное понимание учения, потому что позитивные состояния ума возникают на основе достоверных состояний ума. Например, кто-то из гнева говорит о вас что-то плохое, и вы проводите ошибочный анализ, думая, что этот человек очень дерзко ведет себя с вами. Вы думаете: «Не только сегодня, но и все время он говорит обо мне плохо. Вот если бы этот человек умер, как было бы хорошо!» На основе такого образа мышления возникают омрачения, гнев, и такая негативная мысль, которая желает этому человеку смерти. Это неправильная мысль. Но если тот же человек будет вас ругать, а вы будете видеть это с достоверной стороны, то вы поймете, что этот человек находится под контролем омрачений. Шантидева говорил: «Поскольку все живые существа находятся под контролем омрачений, то из-за контроля омрачений у них нет выбора. Мудрые люди ясно проводят такой анализ и никогда не злятся на живых существ». Итак, если вы понимаете, что этот человек находится под контролем омрачений, и что он является первой их жертвой, то вместо гнева вы почувствуете сострадание: «Он не только несчастен в настоящий момент, но также разрушает свое будущее счастье из-за своего гнева. Что касается меня, то я просто услышал какие-то неприятные слова, а он страдает больше, чем я, и также разрушает свое будущее. Как жалко, что этот человек несчастен!» И вы наоборот делаете так, чтобы он был счастлив.

Желайте, чтобы он был счастлив, чтобы он освободился от страданий, думайте так: «Что же я могу для него сделать, чтобы он был счастлив жизнь за жизнью?» Какие позитивные состояния ума возникают на основе ясного понимания, благодаря пониманию истины существования этого человека? Истинное существование человека – это существование под контролем омрачений. Когда вы злитесь, вы думаете, что это такой плохой человек, он сделал мне плохо, он – самосущий недобрый человек, и потом злитесь. А когда вы видите, что этот человек находится под влиянием омрачений, вы думаете: «Как его жалко, он является первой жертвой своих омрачений, и в будущем он разрушает свое счастье одним мгновением своего гнева». Поэтому внутри всегда желайте ему счастья, желайте ему освободиться от страданий. Это возникает на основе ясного понимания, достоверного понимания. Поэтому, чтобы порождать позитивные состояния ума, вам необходимо получать учение длительное время. И тогда в действительности, когда такие ситуации будут возникать в жизни, то обычный человек в таких ситуациях будет злиться, а тот человек, который длительное время получал учение, вместо гнева будет чувствовать любовь и

сострадание. И это настоящая практика буддизма. В этом случае вы знаете, как полагается, учение по тренировке ума.

Далее, сущность ваших позитивных состояний ума. В первую очередь это лекарство. Все ваши позитивные состояния ума – это лекарство. Если вы порождаете позитивные состояния ума хотя бы на одно мгновение, то это становится лечением для вашего ума и также для вашего тела. Это лекарство, которое приводит ваш ум в состояние покоя и умиротворения. Каждый день старайтесь развивать позитивные состояния ума, даже если вы лежите, то мыслите позитивно, и это практика. Не нужно сидеть в строгой позе, но нужно не допускать негативных состояний ума. Если вам даже говорят что-то негативное, закройте уши и скажите, что вы не хотите слушать. Мыслите только позитивно. Даже если вы смотрите телевизор, мыслите позитивно. Когда вы будете видеть счастливых людей, скажите, что вы очень рады, пусть они будут счастливы. Когда вы видите, что живые существа страдают, пожелайте, чтобы все живые существа никогда не страдали. Сохранять такой образ мышления – это медитация. Не обязательно сидеть в строгой позе. Поэтому Миларепа говорил: «Для меня все, что я вижу, это учение. Когда я вижу смену четырех времен года, для меня это очень хорошее учение о непостоянстве. Когда я вижу, как богатые люди умирают, для меня это очень хорошее учение о том, что богатство не имеет смысла. Всю жизнь он копил деньги, но в момент смерти они ему не помогли. Зачем они нужны тогда?» Песни Миларепа очень интересны.

Вам нужно понимать, что касается медитации, то здесь не идет речь о чем-то мистическом и о том, что вы обязательно достигаете результата, сидя в строгой позе. Если я вам скажу: «Медитируйте», то вы подумаете, что нужно сесть в строгую позу, и скажете: «Геше-ла, у меня нет времени на медитацию». Если я вам скажу, что нужно медитировать двадцать четыре часа в сутки, то вы подумаете: «Как же для меня это возможно, я умру от этого». Когда я медитировал в горах, однажды я пришел к Панангу Ринпоче, чтобы спросить у него, сколько сессий медитации мне нужно проводить. Я не просыпался по утрам очень рано, и тут я думал так, что если мне скажут, что надо вставать рано утром, то я буду просыпаться рано. Итак, я пришел к Панангу Ринпоче, он в это время проводил сессию и никому не разрешал входить к нему, а затем его помощник пригласил меня: «Пожалуйста, входите». Когда Пананг Ринпоче увидел меня, он засмеялся. Он знал мой вопрос. Я сказал ему: «Я здесь для того, чтобы спросить вас, сколько сессий мне нужно проводить в течение дня?» Я был ленив и подумал, что если он мне скажет, что каждый день нужно выполнять четыре сессии, то я буду с собой строже, я буду выполнять четыре сессии. Он спросил: «Какие сессии? Тебе нужно медитировать двадцать четыре часа в сутки. Ну, все, ступай».

Я подумал: «Как же мне медитировать двадцать четыре часа в сутки?» В этот момент я думал так же, как и вы, что медитация – это сидение в такой строгой позе. Поэтому я думал: как это возможно? Затем я подумал, что в «Ламриме» написано, что медитация – это приучение себя к позитивному образу мышления. А для того чтобы приучать себя к позитивному образу мышления, не нужно сидеть в такой строгой позе двадцать четыре часа в сутки. И тут я понял, что самое главное, что хотел сказать Пананг Ринпоче, это то, что мне нужно приучать себя к позитивному образу мышления двадцать четыре часа в сутки. То есть двадцать четыре часа в сутки осваивать позитивный образ мышления и не допускать негативных состояний ума, этим нужно заниматься и формально и неформально. И после этого моя практика добилась прогресса.

Поэтому и вам не нужно думать, что медитация – это сидение в строгой позе, просто приучайте себя к позитивному образу мышления, чем бы вы ни занимались, даже если вы лежите. Что касается Шантидевы, то он очень много времени проводил лежа, и теперь я понял, почему. Итак, вам нужно понимать, что приучение себя к позитивному образу мышления – это то, что называется медитацией. И во время формальной практики, и во

время неформальной практики, все время приучайте себя к позитивному состоянию ума. Тогда возникает вопрос: «А какая же тогда польза от сидения в позе медитации?» Здесь, если вы хотите развивать однонаправленную концентрацию, то это один из видов медитации. Что касается развития однонаправленной концентрации, то это один из видов медитации, и далее проведение аналитической медитации с шаматхой – это тоже один из видов медитации.

Существует множество видов медитации. Когда вы развиваете однонаправленную концентрацию – шаматху, то при этом лежать было бы неправильно. В этот момент очень важно сесть в правильную позу и так медитировать. Я могу рассказать о своем опыте: я думал, что медитация – это приучение себя к позитивному образу мышления, это состояние ума, зачем же мне тогда сидеть в позе медитации? Я могу лежать и так заниматься медитацией. Лень очень хитра. Зачем сидеть в строгой позе? Я могу практиковать лежа, это ведь состояние ума – однонаправленная концентрация, шаматха. Это легко, но это просто красивые слова. Это правда, это логично, это тренировка состояния ума, зачем же нужно так сидеть? Я надел теплые вещи, лег, тепло укрылся, и через пять минут заснул. Во второй раз я попробовал это, лег и опять сразу же заснул. Тогда я понял, что хотя однонаправленная концентрация – это состояние ума, но при этом также очень важна поза. Итак, необходима такая строгая поза, когда вы сидите с прямой спиной, в этом случае в течение одного или двух часов вы не будете засыпать и сможете развить концентрацию.

Итак, медитация – это такое привыкание к позитивным состояниям ума, но, тем не менее, если вы скажете, что любая медитация – это лишь состояние ума и поза здесь не обязательна, то это была бы ошибка. Поэтому поза и многие другие вещи, о которых говорили великие мастера прошлого, очень важны. Даже то, чтобы ваше сиденье было слегка приподнято сзади, это тоже играет очень важную роль. Даже наставление о том, как принимать пищу тоже играет очень важную роль во время медитации. Например, говорится, что не нужно есть тяжелую пищу, вся еда должна быть легкой, и не слишком много. Это правда, если кушать немного больше, когда вы начинаете медитировать, то вы сразу засыпаете. И поэтому если вы будете питаться правильно, в соответствии с советами великих мастеров прошлого, то сразу же добьетесь успехов в медитации. Поэтому не нужно игнорировать ни одного из советов великих мастеров прошлого, следуйте им. Например, есть такой совет, что во время ретрита вам не нужно общаться с другими людьми, откуда-то снаружи пришедшими, не нужно слушать новости, – это правда. Как только ко мне приходили друзья, и рассказывали мне новости о том, что происходило в Дхарамсале, после этого я уже знал, что следующая сессия не будет хорошей. Во время медитации сразу возникали мысли: «А, кто-то пришел, они говорили о том-то», поток мыслей невозможно остановить, поэтому я вам советую – между сессиями во время ретрита скромно сидите, новости не читайте, песни петь тоже не нужно. Если вы правильно сидите, правильно кушаете, правильно мыслите, новостей нет, телевизора нет, телефона нет, то вы будете совсем другим человеком, вы поймете, что у вашего ума большие возможности. Вы будете в шоке от такого результата, и это потому, что вы правильно концентрируетесь.

Сейчас, когда вы медитируете дома, вы думаете, что вы безнадежный человек, у вас не получается, это невозможно, но это потому, что у вас условия неправильные. Поэтому очень важны шесть благоприятных условий для развития шаматхи. Как я вам говорил до этого, они называются шестью ветвями развития шаматхи. Для того чтобы у вас сложилось ясное понимание, я говорю о том, что это шесть благоприятных условий для развития шаматхи. И эти шесть благоприятных условий вам нужно помнить наизусть, или это шесть ветвей для развития шаматхи. Атиша говорил: «Если упущена хоть одна ветвь из шести ветвей развития шаматхи, то даже если вы медитируете тысячу лет, вы не разовьете однонаправленной концентрации». Это золотые слова Атиши. Поэтому не нужно сразу же



стараться отправиться в медитацию, а вначале убедитесь, что у вас присутствуют шесть благоприятных условий. Вам нужно знать эти шесть благоприятных условий или шесть ветвей развития шаматхи. Итак, я уже объяснял эту тему, эти знания уже изложены в книге, но они не должны оставаться в книге, они должны присутствовать в вашем уме, то есть вам наизусть нужно помнить эти шесть благоприятных условий. И также пять ошибок медитации вам нужно помнить наизусть. И восемь противоядий, которые являются противоядиями от пяти ошибок медитации, вам тоже нужно помнить наизусть. И не только это. Также вам необходимо иметь наставления о том, как правильно принимать противоядия во время медитации.

Первая ошибка медитации – это лень, и в первую очередь вам нужно знать, какие четыре противоядия существуют для устранения лени. И также вам нужно знать, каким образом эти четыре противоядия становятся противоядиями от лени. Например, для устранения лени в теме «шаматха» говорится, что первое противоядие – это вера. Вам нужно знать, почему вера является противоядием от лени. Какая именно вера? Вера – это нечто абстрактное, о какой вере идет речь? Вера во что? Вера в бога, вера в божества, что есть вера? Много есть разных вер. Если это вера в божества, в Будду, то, как это может убрать лень? Это логически доказывается. Здесь, когда говорится о вере, то речь идет о вере в свой потенциал. Потому что в первую очередь в отношении шаматхи у вас есть такие мысли, что шаматху развить очень трудно, и я на это не способен, и так у вас сильным становится такой вид лени, как самоуничижение. Также вам нужно знать, что существует три вида лени. Первая – это такая лень праздности, когда вы ничем не хотите заниматься, только кушать и спать, а остальное вам делать лень, даже в туалет вам лень идти. Такой вид лени – это очень страшная лень. Второй вид лени – это лень привязанности к неправильным объектам. Это тоже лень. Так, привязанность к неподобающим объектам – это тоже вид лени. Например, вы ничем не занимаетесь, и вдруг среди ночи у вас возникает привязанность, например, к какой-то вещи, и вы сразу же включаете свет, начинаете ее искать, и в этом случае это не активность, а тоже один из видов лени. Это лень привязанности к неподобающим объектам. Вы всю ночь не спите, другим спать не даете, это тоже лень, это не активность. Далее третий вид лени – это лень самоуничижения. Это мысль, что я на это не способен. И от этой лени прямое противоядие – это вера в свой потенциал. Далее второй вид веры – это вера в достоинства шаматхи. Когда вы развиваете веру в качества шаматхи, то в этом случае вы не хотите тратить время на какие-то глупые объекты, и поэтому лень привязанности к неподобающим объектам у вас исчезает. Вы знаете, что все это не даст хорошего результата, а если вы разовьете шаматху, то это принесет невероятный, благой результат. Поэтому вера в достоинства шаматхи очень важна для устранения первого и второго вида лени. Хотя только вера в достоинства шаматхи не может полностью устранить все виды лени, но она может уменьшить первые два вида лени. Итак, с верой в свой потенциал и с верой в достоинства шаматхи вы развиваете вдохновение к развитию шаматхи.

В наши дни тренеры также используют такие техники. Вначале они помогают их ученикам поверить в себя и поверить в те качества, которые они развивают. После этого у них возникает энтузиазм. Вначале возникает вдохновение, а когда вдохновение становится все сильнее и сильнее, то далее порождается энтузиазм. Итак, эти тренеры используют то же самое, о чем учил Будда для борьбы с ленью. И когда вдохновение становится сильнее, то далее спонтанно проявляется энтузиазм.

А теперь, что такое энтузиазм? Энтузиазм – это не когда вы себя толкаете на деятельность, а когда вы получаете удовольствие от занятия медитацией, когда вы с удовольствием пребываете в позитивном состоянии ума. Это называется энтузиазмом. Двадцать четыре часа получать радость – это счастье. Вы очень рады, счастливы. Это энтузиазм. Вы будете пребывать с удовольствием в позитивном состоянии ума. Но как только будут возникать

негативные мысли, вы будете недовольны, вы будете говорить: «Нет, я не хочу так думать». У меня сейчас на сто процентов так. Мне тоже пришлось меняться самому, я тоже раньше был таким же, как вы. Когда я слышал что-то негативное, я думал: «Для чего они мне так сказали?» Сейчас я говорю: «Пожалуйста, не говорите мне об этом», потому что я стал немного мудрее. Раньше ум был тупой, когда мне что-то говорили о том, кто и что там сделал, я просил: расскажи мне еще, и от этого становился несчастным. Это все омрачения.

Поэтому энтузиазм очень важен. Когда у вас появляется энтузиазм, тогда вы по-настоящему делаете свою лень очень слабой. Но все равно у вас будет оставаться определенный уровень лени, которая не будет давать вам вначале приступить к медитации. Вы будете думать: «Сначала нужно отдыхать, медитировать позже, позже». А потом у вас не хватает времени. И поэтому чтобы полностью устранить всю лень из своего ума, самое важное, самое мощное противоядие – это безмятежность. Благодаря развитию однонаправленной концентрации – шаматхи вы обретаете безмятежность, блаженное состояние, тогда у вас не остается никакой лени. И с таким блаженным состоянием ума и с безмятежностью тела вы можете медитировать даже двадцать четыре часа в сутки, но при этом не устанете, и здесь я имею в виду формальную медитацию. Вы будете сидеть в медитации, и все время будете наслаждаться этим процессом. Вместо того чтобы вашему телу стало больно, вы наоборот будете чувствовать блаженство, безмятежность. После развития шаматхи все остальные высокие реализации будут уже легко достижимы, а дойти до этого уровня, до шаматхи, очень трудно. Для ребенка трудно научиться стоять на ногах, сохранять равновесие, но после того как он научится этому, то он уже сможет все – и бегать и прыгать и все остальное. В настоящий момент мы – дети, которые не умеют стоять даже на своих ногах, поэтому если вы попытаетесь побежать, то это будет большой ошибкой. Бег – это как практика тантры. В настоящий момент для вас практика тантры – это как для ребенка, который не знает, как стоять на своих ногах, попытаться побежать, в этом случае на сто процентов он упадет.

А сейчас мы вернемся к теме – сущность ваших позитивных состояний ума. Это не только лекарство, но также это очень мудрое состояние ума. Какое бы вы ни принимали решение, всегда принимайте его, когда активны позитивные состояния ума. Когда ваш ум находится под контролем омрачений, никогда не принимайте никаких решений. Потому что в тот момент, когда ваш ум находится под контролем омрачений, вы являетесь самым глупым человеком в мире. Под контролем омрачений вы самый глупый человек в мире, и если в этот момент вы примите какое-то решение, то далее вы можете жалеть о нем всю жизнь. Когда вы находитесь под контролем позитивных состояний ума, тогда принимайте решение. Не только принимайте решение, но также порождайте твердую решимость: «Я буду активен». Потому что позитивное состояние ума – это очень мудрое состояние ума.

И теперь третье – это их функция. Функция ваших позитивных состояний ума – это в первую очередь делать вас счастливыми, а далее делать счастливыми других. Поэтому если вы хотите быть счастливыми, то будьте позитивными, потому что функция ваших позитивных состояний ума в том, чтобы в первую очередь делать вас счастливыми. Это на сто процентов, правда. Одна позитивная мысль приходит – и вы сразу же становитесь счастливыми, а когда вы счастливы, то и другие люди тоже счастливы, вы делаете друга счастливыми.

Поэтому если вы хотите счастья, то порождайте позитивные состояния ума, если вы хотите, чтобы другие были счастливы, порождайте позитивные состояния ума. Если вы не хотите страдать, то не порождайте негативных состояний ума. И если вы не хотите, чтобы другие люди из-за вас пострадали, не порождайте негативных состояний ума.

Итак, негативные состояния ума в первую очередь делают вас несчастными, и делают несчастными других. Что является нравственностью? Это решимость, что с этого момента я больше никогда не буду использовать негативные состояния ума, и буду использовать только позитивные состояния ума. Какая бы ситуация в моей жизни ни возникла, даже если я буду на пороге смерти из-за голода, я никогда не использую негативные состояния ума. Лучше умереть с позитивными состояниями ума, чем выжить, используя негативные состояния ума. Итак, лучше выберите смерть с позитивным состоянием ума, так вы получите еще лучшее тело.

Например, если в следующей жизни вы родитесь тигром, то вы не сможете питаться овощами, не сможете жить за счет травы, а только за счет убийства животных. В этой ситуации скажите, что я умру, но не убью ни одно животное. Старайтесь вспомнить мое учение, подумайте: «Из-за того, что я использовал негативные состояния ума, сейчас я родился тигром, и если далее буду использовать негативные состояния ума, то ситуация моя будет становиться только хуже и хуже. Итак, лучше я умру от голода, но никогда никого не убью». Так, с позитивным состоянием ума умирайте, и в этом случае вы сразу же обретете высокое перерождение. Если с такой чистой нравственностью вы умрете, то не только обретете высокое перерождение, но даже переродитесь в чистой земле. Единственная возможность из мира животных переродиться в чистой земле – это принять такую решимость, что ради выживания я не убью ни одно животное, так ваше тело будет становиться все слабее и слабее. Ваше тело будет слабеть, но ваш ум будет пребывать в покое благодаря позитивным состояниям ума. Так вы покинете это тело животного и обретете высокое перерождение. Но даже в человеческой жизни скажите, что с какими бы трудностями я ни сталкивался, я не буду использовать негативные состояния ума. Хитрить, обманывать – этого я никогда себе не позволю, я всегда буду жить честной жизнью. Если я проголодаюсь, то мне не будет стыдно попросить у других людей поделиться со мной пищей. Лучше просить подаяние ради выживания, чем использовать негативные состояния ума. Если вы будете выполнять такую практику, то все будды и бодхисатвы, все защитники Дхармы всегда будут окружать вас с большими ожиданиями, что этот человек станет источником счастья для всех живых существ, потому что у него есть такая решимость, потому что он занимается настоящей практикой. Это настоящая практика.

Практика – это не так, что вы делаете подношение «сергим» буддам, бодхисатвам, божествам, потом ожидаете, что на вас снизойдет благословение, желтый свет, – но тогда все божества уйдут, им не нужна ваша водка. И поэтому вам не обязательно просить божеств защищать вас, это их ответственность – защищать вас, если вы правильно практикуете. Если вы искренне практикуете, то это их ответственность – защищать вас. Это ваша практика нравственности – самая сущность этики, и это то, что вы по-настоящему можете делать сейчас. После таких трех дней учения о нравственности, в конце концов, придите к такой решимости: «С этого момента я не буду использовать негативные состояния ума даже ценой своей жизни. Даже если я умру, то я буду умирать с позитивными состояниями ума и никогда не использую негативные состояния ума». Это была бы большая ошибка. Если вы используете негативные состояния ума, то все – на этом ваша жизнь будет окончена, ваша ситуация будет только хуже и хуже. Из-за этого использования негативных состояний ума какие-то небольшие проблемы будут решены, но далее ваша ситуация будет все хуже и хуже. Это ошибочный дебют в шахматной игре.

Итак, никогда не используйте негативные состояния ума, а всегда используйте только позитивные состояния ума. Но если вы используете позитивные состояния ума, то это не означает, что внешне вам все время нужно быть всегда мягким. Например, некоторые люди говорят, что у них возникли проблемы из-за того, что они были слишком добрыми. Но это неправильно. Нет ничего дурного в том, чтобы быть слишком добрым, и вы вовсе не являетесь слишком добрыми. Вы думаете: «Я слишком добрый». Вы не думаете, что вы

немного добрые, но вы думаете, что вы слишком добрые. Слишком добрый – это Будда. Вы никогда не станете слишком добрыми, но вы говорите, что вы слишком добрые, поэтому у вас очень много проблем. Вы немного добры, но при этом не знаете, как действовать в правильное время. Итак, ваша ошибка состоит в незнании того, как действовать в соответствующей ситуации, а не в излишней доброте. Вам нужно внутри быть очень добрым, даже добрее, чем обычно, но при этом знать, как правильно действовать в соответствующей ситуации. В некоторых ситуациях вам нужно говорить: «Нет, я этого вам не дам». Поступайте, как мать с ребенком. Любящая мать никогда не будет давать все любимому ребенку, а только тогда, когда это нужно будет. Вот так нужно поступать. Нужно быть внутри добрым, но когда люди неправильно поступают, нужно быть строгим. Иногда, в определенной ситуации даже ударить человека по носу может быть полезно. Говоря ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ударить по носу. Скажите ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, один удар – и вы спасете его. Так, что касается доброты, то когда с добрым состоянием ума ради его блага вы ударите этого человека, то это позитивное действие. Но при этом вам необходимо здравомыслие в отношении того, какое действие вам необходимо совершить, вам необходимо искусное мышление. Что касается таких средств как удар, то это самый крайний вариант. Если ничто другое не помогает, то в качестве такого крайнего варианта можете так поступить.

Итак, буддизм – это наука об уме, здесь нет догм, вам всегда необходимо действовать в соответствии с ситуацией. Итак, скажите, что я всегда буду позитивен, и всегда используйте только позитивные состояния ума. Благодаря такой сильной решимости я с уверенностью на сто процентов могу сказать, что день ото дня вы будете становиться все счастливее и счастливее. Это фундаментальная буддийская практика – тренировка нравственности. Итак, это фундамент, основа, и если далее вы будете с такой основой развивать шаматху, то на сто процентов она будет достижима для вас. Благодаря практике нравственности, вы станете до какого-то уровня нормальным человеком, на пятьдесят процентов нормальным человеком. До этого вы были на восемьдесят или девяносто процентов ненормальными. Если с таким ненормальным состоянием ума вы начнете медитировать, то станете еще хуже, вы станете на сто процентов ненормальными. А кто такие – на сто процентов ненормальные люди? Человек медитирует, а после медитации говорит, что он что-то видит, говорит: «Я вижу разных божеств», – это ненормальное состояние ума. «Через медитацию я вижу божеств, Авалокитешвару, Тару», – это на сто процентов ненормальный человек. Так легко вы Тару не увидите. Например, Асанга медитировал в общей сложности девять лет, чтобы обрести видение Будды Майтреи, и только в конце, породив сильное сострадание, спустя эти девять лет, он смог увидеть Будду Майтрею. В России люди видят Авалокитешвару, Важдрапани, Тару, – это сумасшедшие люди. Они не могут их видеть. Асанга был величайшим мастером, обладал острым умом, но девять лет медитировал, чтобы увидеть Майтрею, это реальная история. Как может человек, у которого нет нравственности, делающий все, что он хочет, с ненормальным умом, после одной медитации увидеть Тару, Манджушри? Это ненормальные люди.