

Я очень рад всех вас видеть здесь, в Улан-Удэ. Большинство из вас я видел на байкальском ретрите. Мы очень хорошо провели время и готовились к своему благополучию на период из жизни в жизнь. Буддизм – это наука об уме, это не просто какие-то догмы о том, что, например, мы должны строго следовать тому, что говорит бог. В буддизме все не так. Буддизм основан на истине, на фактах. В первую очередь Будда приходил к теоретическим открытиям, а затем на практике пытался удостовериться, действительно ли вся эта теория правдива. Затем, когда он на самом деле добивался результата, то приходил к выводу, что, действительно, это правда, это факт, это истина, – это то, что освобождает нас от страданий. Будда говорил, что все учение, которое я вам передаю, основано на фактах, на истине и на прямом опыте.

Будда подчеркивал один очень важный момент в отношении нашего счастья и страдания, – их никто не создает для нас, и также все это не возникает случайно, также это не зависит от наших желаний. Поэтому Будда говорил, что если вы хотите обрести счастье и не хотите страдать, то для вас очень важно знать, что представляют собой причины счастья, и каковы причины страданий. В отношении счастья Будда говорил, что очень важно знать, что является подлинным счастьем. По поводу счастья – мы не знаем, что является подлинным счастьем. Временное счастье – это то, что лишь кажется нам счастьем, то, что мы считаем настоящим счастьем. Что касается мирского счастья, которое мы испытываем, то оно всегда смешано со страданием, и также по мере его переживания у нас все больше и больше возникают другие страдания, то есть оно приносит другие страдания.

Поэтому, если вы полностью теряетесь в поиске такого временного счастья, то это ваша стратегическая ошибка. Чем мы занимались до сих пор? Мы знаем временные факторы счастья. Некоторые люди не накапливают даже таких временных факторов счастья, поэтому у них больше проблем. Большинство людей знают, что представляют собой временные факторы счастья, и все свои усилия они прилагают к тому, чтобы побольше накопить таких факторов временного счастья. Если вы копите только временные факторы счастья, то результатом будет временное счастье. Что касается временных факторов счастья, то поскольку они временные, то и результат будет временным. Почему мировая экономика терпит крах? Потому что во многом она зависит от факторов, которые являются временными. В буддизме говорится, что такие временные факторы счастья полезны, но если вы прилагаете все усилия к накоплению одних лишь таких временных факторов счастья, то это тоже ошибка. Что является временными факторами счастья? Это богатство, имущество, ваша работа и так далее. Здоровье вашего тела – это тоже временный фактор.

Вторые факторы счастья называются «долговременными факторами счастья». Материальные объекты не могут являться факторами долгосрочного счастья, поскольку после смерти мы не можем забрать их с собой. В буддизме говорится, что у нашей жизни нет конца, также у нашей жизни нет начала. Жизнь всегда продолжается, поэтому нам необходимо опираться на такие факторы, благодаря которым наша ситуация жизнь за жизнью будет становиться более прочной, стабильной. Поэтому мой для вас совет – больше опирайтесь на долгосрочные факторы счастья, проявляйте к ним больший интерес, как только вы их находите, сразу же старайтесь накопить их побольше. Если у вас возникает выбор между возможностью накопить временные факторы счастья и возможностью накопить факторы более долговременного счастья, то сразу же выбирайте долгосрочные факторы счастья.

Если для того чтобы накопить долгосрочные факторы счастья вы жертвуете временными факторами счастья, то это стоит того и так поступают мудрые люди. Если вы знаете, что у вашей жизни есть более долгосрочные факторы счастья, если вы убеждены в этом, то далее

для того чтобы накопить такие долгосрочные факторы счастья вы с удовольствием пожертвуете временными факторами счастья. Тогда вы становитесь мудрым человеком.

Что представляют собой долгосрочные факторы счастья? Это ваши отпечатки позитивной кармы. Эти отпечатки позитивной кармы не возникают откуда-то из пространства, а возникают как следствие действий ваших тела, речи и ума. Это то, что мы называем «заслугами», или на бурятском языке «буян». Это долгосрочные факторы счастья. Поэтому с позитивным состоянием ума все время, активно создавайте отпечатки позитивной кармы, совершайте действия на уровне тела, речи и ума по принесению блага другим. Таким образом, вы будете создавать долгосрочные факторы счастья. Эти отпечатки позитивной кармы, которые являются причинами вашего счастья жизнь за жизнью, возникают благодаря позитивным состояниям ума. Позитивные состояния ума, – любовь, сострадание, все другие благие качества ума являются факторами долгосрочного счастья. Благодаря таким позитивным состояниям ума у нас возникают отпечатки позитивной кармы, и благодаря проявлению этих отпечатков мы становимся счастливы жизнь за жизнью.

Эти отпечатки позитивной кармы возникают из позитивных состояний ума, поэтому нам необходимо знать, как возвращать эти позитивные состояния ума. Какова причина позитивных состояний ума, как возвращать позитивные состояния ума, как их поддерживать. Что касается тех позитивных состояний ума, которых у вас нет, то вам нужно знать, как их взрастить. Что касается тех, которые у вас уже порождены, вам нужно знать, как не дать им деградировать. Касательно тех, что не деградируют, вам нужно знать, как их развивать до безграничного состояния. Что касается ваших позитивных состояний ума, которые не деградируют, для того чтобы развить их до безграничности вам необходима мудрость прямого постижения пустоты. Это долгосрочные факторы счастья.

Далее вам также необходимо понимать бесконечные факторы счастья. Это главная цель, с которой Будда пришел на нашу планету, – он пришел для того чтобы указать нам, что является бесконечными факторами счастья и что является бесконечными факторами наших страданий. Таким образом, Будда также учил нас тому, что является временными факторами страданий, что представляют собой долгосрочные факторы страданий и что является бесконечными факторами страданий. Бесконечный фактор страдания – это неведение. Для того чтобы устранить неведение нам необходим бесконечный фактор счастья – это мудрость прямого постижения пустоты. Когда у нас появляется мудрость, напрямую постигающая пустоту, и полностью устраняет омрачения из нашего ума, устраняет неведение, мы достигаем пресечения омрачений.

Пресечение омрачений, третья благородная истина – это бесконечный фактор счастья. Его нам необходимо постараться достичь. И это то, что называется «нирвана». Будда говорил, что только нирвана – это покой. Простого желания достичь нирваны нам недостаточно, нам необходимо знать, каким образом обрести ум, полностью свободный от омрачений. Кроме этого, нам необходимо прилагать усилия к тому, чтобы устранить факторы наших страданий и заменить их на бесконечные факторы счастья. Для этого Будда давал учение по троичной тренировке. Таким образом, наш ум может полностью освободиться от всех омрачений. Так можно устранить все временные и бесконечные факторы страданий и реализовать все факторы счастья. Поэтому такое безусловно здоровое состояние ума называется «бесконечным счастьем».

Если вы по-настоящему заинтересованы в обретении такого подлинного счастья на период из жизни в жизнь и даже в этой жизни хотите добиться подлинного счастья, то в этом случае вам необходимо устремить взор внутрь себя, искать его внутри себя. Если вы заинтересованы в том, чтобы помогать другим, то также – это единственный способ, каким

вы по-настоящему можете помочь другим, потому что в противном случае, если вы всего лишь копите какие-то внешние объекты, временные факторы счастья, то так вы другим помочь совсем не сможете. Если говорить о временных факторах счастья, например, вы поделитесь с другими хлебом, то завтра этот хлеб закончится, и что они будут делать? Ради реализации собственных благих качеств ума, ради своего благополучия и ради блага других очень важно приступить к троичной тренировке.

Первая тренировка – это тренировка нравственности. Это одна из самых главных основ буддийской практики. Кто бы ни захотел полностью устранить все страдания и реализовать весь свой потенциал, его самая главная базовая практика – это практика нравственности. Практика нравственности очень важна для второй тренировки ума. Практика нравственности является базой для второй тренировки, – это тренировка концентрации, сосредоточения. Вторая тренировка, тренировка в сосредоточении является основой для третьей тренировки, тренировки мудрости, которая является бесконечным фактором нашего счастья и устраняет бесконечный фактор страданий из нашего ума.

Поэтому первый шаг – это практика нравственности. Что такое нравственность? Нравственность – это не так, что вы просто останавливаете свою речь или свое тело. Самая главная нравственность – это нравственность, связанная с умом. Если ваш ум негативен, порождает нехорошие мысли, то даже если ваш рот произносит очень приятные слова, это все равно не нравственность. Это не нравственность, а лицемерие. Состояние вашего ума – это очень важная нравственность. Шантидева говорил: «Если вы не охраняете свой ум, то какой смысл от большого количества этических норм?» О какой охране вашего ума идет речь? Ваша главная нравственность заключается в том, что вам необходимо понять – когда в вашем уме возникают негативные состояния, то эти негативные состояния ума в первую очередь лишают вас счастья и далее также уничтожают счастье других людей. Когда вы практикуете нравственность, то у вас нет противоядия от омрачений, но то, что вы стараетесь сделать – это хотя и порождаются омрачения, но вы стараетесь сделать так, чтобы они не овладели полностью вашим умом, – в этом заключается нравственность.

Для этого, как я говорил вам в прошлый раз, очень важно знать, что представляют собой причина, сущность и функция негативных состояний ума. Если говорить кратко, то причина наших негативных состояний ума – это недостоверное состояние ума, их сущность – это глупость и яд, а функция лишь в том, чтобы вредить нам и вредить другим. У наших позитивных состояний ума причина – это достоверное состояние ума, их сущность – это лекарство и также мудрость, их функция в том, чтобы в первую очередь сделать счастливыми вас, и далее также делать счастливыми других. Об этих положениях вам нужно думать в повседневной жизни и не допускать порождения в уме негативных состояний, а возвращать позитивные состояния ума.

Например, когда я думаю об этой теме, то сразу в уме становится меньше негативных эмоций. Когда я думаю о причинах позитивных состояний ума, об их сущности, – это лекарство. Их функция – делать меня счастливым, и потом делать других людей счастливыми. Мне сразу становится интересно развивать позитивные состояния ума. Когда позитивные состояния будут в моем уме, как я буду счастлив, тело будет счастливым, ум тоже будет счастливым. Это нравственность.

В первую очередь вам необходима такая высокая нравственность, чтобы все окружающие вас люди были очень довольны вашей компанией. Так, чтобы в будущем, если вы отправитесь медитировать, они бы говорили вам: «Пожалуйста, не уходи в медитацию». Как принц Сиддхартха, – он хотел заниматься медитацией, а его родители просили его не уходить. Мама, тетя, жена – все просили его не уходить. Принц Сиддхартха говорил: «Нет,

ради блага всех живых существ я должен уйти, чтобы заниматься медитацией». Если в будущем, когда вы соберетесь медитировать, все очень обрадуются этому, то это будет означать, что у вас нет никаких реализаций. Они скажут: «Слава богу, он ушел заниматься медитацией, как хорошо». Если у вас тяжелый характер, то все будут рады, что вы ушли в медитацию, всем станет спокойно, – это означает, что у вас нет практики нравственности. Перед тем, как вам уйти в интенсивную медитацию, вам нужно сделать себя таким человеком, чтобы перед уходом в медитацию люди говорили: «Пожалуйста, не уходи».

В прошлый раз я вам рассказывал подробно о том, как придерживаться чистой нравственности. А в этот раз более подробно расскажу о том, как выполнять вторую тренировку – тренировку концентрации. Если мы не пройдем эти три тренировки – тренировку нравственности, тренировку сосредоточения и тренировку мудрости, то невозможно будет освободиться от страданий и стать счастливыми. Если мы просто молимся, мы можем начитать даже миллионы мантр, но если не выполняем троичную тренировку, то для нас невозможно будет освободиться от сансары. Поэтому нам необходимо начитывать мантры, выполнять практику, накапливать заслуги для того, чтобы они стали причинами нашей эффективной практики троичной тренировки. Ради такой цели нам нужно молиться. Вы должны думать так: «Я хотел бы добиться безупречной нравственности, хотел бы также безупречно выполнить тренировку сосредоточения и добиться безупречной мудрости для того, чтобы полностью избавить свой ум от омрачений и реализовать весь благой потенциал своего ума, и чтобы также далее помогать другим живым существам, полностью освободиться от страданий и прийти к безупречному счастью». Это должно быть вашей мотивацией.

Я также, когда выполняю практику, молюсь о том, чтобы однажды суметь безупречно выполнить эти три вида тренировки. А если говорить с точки зрения Махаяны, то мы говорим о шести совершенствах. Если три тренировки рассмотреть более подробно, то их можно представить как шесть совершенств. Первое – совершенство щедрости, что является фундаментом для тренировки совершенства нравственности. Каким образом? Наша нравственность нечиста из-за того, что у нас есть привязанность к материальным объектам. До тех пор, пока у нас сильна привязанность к внешним объектам, нам очень трудно соблюдать чистую нравственность. Например, если вы привязаны к какому-то объекту, и кто-то другой просто прикоснется к нему, то вы сразу же разозлитесь. Если он заберет этот объект у вас, то вы не будете спать день и ночь.

Для того чтобы добиться чистой нравственности, очень важно устранить привязанность. Вы можете устранить привязанность, если поймете, что все эти внешние материальные объекты, к которым вы привязаны, это временные факторы счастья. Они не дают бесконечного счастья. Эти объекты дают вам какое-то счастье, но оно смешано со страданием, и также далее они приносят больше страданий. Поэтому думайте так: «Если они у меня есть – это хорошо, а если у меня их нет – это тоже очень хорошо». Если у вас меньше привязанности к внешним материальным объектам, то у вас больше щедрости, и если кому-то по-настоящему будет нужен тот или иной объект, вы с радостью отдадите его. Поэтому первый очень важный шаг к соблюдению чистой нравственности в буддизме – это практика щедрости. Это очень важный шаг. В повседневной жизни тренируйтесь таким образом, что вам не обязательно все отдавать другим, но тем, что у вас есть, делитесь с другими. Тренируйтесь таким образом, чтобы с радостью делиться своим счастьем с другими и от этого ваше счастье будет возрастать. Если у вас есть кусок хлеба, и вы видите, что кто-то голоден, половину отдайте ему, половину съешьте сами. Это счастье. В семье может случиться так, что у вас будет только один кусок хлеба, потому что мировая экономическая система ненадежна. Половину куска ест муж, половину – жена, пьют чай без молока, но могут быть счастливыми. Нужно делиться, учитесь делиться. Если вы делите с другими

какие-то мелочи, то ваше счастье растет из-за этого. Если вы практикуете щедрость, и все больше и больше людей вовлекаются в такую практику щедрости, то в обществе начинается процветание. Вам необходимо понимать, что одна из главных причин улучшения в экономике, процветания в экономике – это щедрость.

В буддизме говорится, что самый худший фактор, разрушающий экономику – это коррупция, обман, воровство. Самое главное для того, чтобы в стране развивалась экономика, это щедрость. Всем, что у вас есть, делитесь друг с другом. Потом вы не будете знать – почему так хорошо растет экономика. Что бы у вас ни было, практикуйте щедрость. Когда вы накопите большие заслуги, то даже, может быть, не поймете, откуда они возникли. Все ваши желания исполнятся сами собой. Мой Учитель говорил мне о том, что большие заслуги – это как ноги. Человек без ног не может прийти в то место, в которое он хочет прийти. Точно также, человек, не имеющий больших заслуг, не может обрести то, что он хочет обрести. Поэтому накапливайте большие заслуги посредством практики щедрости, и это очень важный фактор. Жадность, когда вы думаете: «Все должно быть только моим», – это одно из самых больших препятствий в вашей жизни.

Далее, благодаря практике щедрости, второе совершенство, которое вы развиваете – это совершенство нравственности. С помощью нравственности ваше терпение станет очень сильным. Терпение является очень важным. Если вы хотите чего-либо достичь, без терпения вы не сможете ничего достичь. Основа – это нравственность, а база для нравственности – это практика щедрости. Терпение – это как сила, которая помогает развиваться вашей концентрации. Тем, кто не имеет терпения, невозможно осуществить пятое и шестое совершенство – совершенство сосредоточения и совершенство мудрости, а без этого невозможно достичь состояния будды. Поэтому здесь нет разницы между практиками сутры и практиками тантры – практику шести совершенств необходимо выполнять всем. Это общая практика бодхисаттв после порождения бодхичитты. Эти шесть совершенств также необходимы для развития бодхичитты. Если вы хотите взрастить бодхичитту, то вам необходимо тренировать себя в шести совершенствах. Если вы хотите обрести ум, полностью свободный от омрачений, и достичь состояния будды, то вам необходимо тренировать себя в шести совершенствах.

Итак, терпение. Многие люди думают, что терпение похоже на то, как вы сидите в сауне, терпите, претерпевая боль, но это не так, это не терпение, это глупо. Сунуть пальцы в огонь и терпеть боль – это не терпение. Что же понимается под терпением? Терпение – это такое состояние ума, когда при встрече с любым неблагоприятным условием оно никак не беспокоит ваш ум. Это называется «терпение». Даже десять человек могут говорить о вас что-то очень плохое, но эти слова влетают у вас в одно ухо, вылетают из другого, и вы остаетесь сидеть очень спокойно, это называется «терпение». Позже они попросят у вас прощения, скажут: «Извините меня», а вы спросите: «А за что вы просите прощения? Я ничего не знаю, за что надо было бы просить прощения». Когда Девадатта обратился к Будде с такими словами: «Я даже недостойн просить у вас прощения», Будда развел руками и сказал: «Я не знаю, за что ты просишь прощения, я ничего не помню». В одно ухо влетело, в другое вылетело, и вы даже не заметили, что вам говорили плохое. Это называется «терпением».

Стоит вам услышать одно неприятное слово, вы целый день помните его. Повторяете как мантру: «Он мне то сказал, другое сказал», потом вспоминаете, что человек вам сказал десять лет назад, или что он сказал вам двадцать лет назад, – это очень больной ум. У всех людей, кто не обладает терпением, очень сильна злопамятность. Злопамятность делает вас сумасшедшими. Вы видели сериал «Будда» и видели то, как страдают те люди, которые обладают злопамятностью. Как страдали мать и отец Девадатты – все сломали, потому что

сошли с ума из-за злопамятности. Родители Будды были так счастливы, потому что у них не было злопамятности, была только добрая память, – они запоминали то, что кто-то делал для них что-то хорошее, поэтому они были счастливы. В наши дни даже современные доктора говорят о том, что если у человека сильна злопамятность, то это плохо отразится на его здоровье, – у него будет плохое здоровье. Также доктора говорят, что если у человека сильна хорошая, добрая память, то он очень быстро исцеляется от болезни.

Я хотел бы отметить один очень важный момент – вам необходимо знать, как прощать других людей. Это самый лучший способ устранить злопамятность из своего ума. Тренируйте свой ум таким образом, чтобы вы прощали всех. Как вы сможете прощать других? Шантидева в этом отношении говорил одну очень важную вещь: «Живые существа находятся под контролем омрачений, а поскольку они находятся под властью омрачений, то они не обладают силой. Мудрые люди, анализируя, очень ясно это видят и поэтому, никогда не злятся на живых существ». Сиддхартха проводил очень ясный анализ, он знал про Девадатту, что это не его ошибки, это из-за омрачений, – он под контролем омрачений. Сиддхартхе было жаль Девадатту, поэтому у него не было злой памяти. Будда – принц Сиддхартха прощал Девадатту, что бы плохое Девадатта ни сотворил, Будда всегда прощал его, потому что знал, что Девадатта находится под властью омрачений, что он – объект сострадания. Он никогда не злился на Девадатту, всегда прощал его.

Точно также, если вы будете обдумывать это положение каждый день, то сможете прощать всех. Если вы прощаете других, то вы сами обретаете преимущество. Вы думаете, что если прощаете других, то оказываете другим большую услугу, но на самом деле это не так, – прощая других, большую услугу вы оказываете сами себе. Если вы говорите: «Хорошо, я тебя прощу один раз, но больше прощать не буду», то вы глупый человек. Прощая других, вы все равно, что выводите токсины из своего ума, из своего тела, то есть обретаете благо от этого. Вы обретаете благо, а простили вы человека или нет, для этого человека нет разницы. Для вас большая разница – если вы не простите, то не сможете спать всю ночь, вы сделаете плохо сами себе. Потом вы будете это вспоминать, ваше лицо будет краснеть, из ушей пойдет дым. Вы в гневе разобьете стакан, и у вас станет меньше посуды. В чем здесь ваша выгода? Вы будете злиться дальше и разобьете телевизор. Вы останетесь без телевизора. Все это происходит из-за злопамятности. Она делает вас сумасшедшим. Вы и так сумасшедшие, зачем вам становиться еще более сумасшедшими?

Вам нужно сказать себе: «Если я прощу других, то я сам обрету преимущество, и они также получат благо». Почему? Потому что, когда вы их простите, вы не будете думать о них плохо, вы не будете им отвечать, поэтому они тоже будут спокойны. Они тоже скажут: «Ладно, отвечать не буду, пусть спит спокойно». Если вы скажете, что не простите, то человек ночью будет бояться, – вдруг вы захотите отомстить. Это по-настоящему очень интересно, это приносит благо всем. Прощайте других и все время помните о доброте других и так вы с еще большей силой сможете развить терпение. Чем больше вы думаете о том, как добры к вам другие люди, в этом случае, даже если другие как-то очень дурно ведут себя по отношению к вам, это вас никогда не расстроит. Доброта других делает вас сильными. Вред, который причиняют другие, делает вас еще сильнее. Так, если уголь сжигать при высокой температуре, под высоким давлением, то он превратится в алмаз. Поэтому, если другие вредят вам, говорят о вас плохо, то это очень полезно, – это то, что может превратить вас в алмаз.

Вам нужно помнить о том, что в прошлом они были добры по отношению к вам, далее в вашем продвижении к состоянию будды, какой бы вред они ни причинили, это вам помогает еще больше, и благодаря этому вы никогда не разозлитесь на них. Какой бы большой вред они вам ни причинили, ваш ум все время будет оставаться в состоянии покоя,

умиротворения, вы будете думать, что для вас это самые лучшие тренеры. «Это самый лучший тренер, как хорошо!» – если вы будете думать так, то вам будет вообще невозможно разозлиться. Когда для вас совершенно невозможно разозлиться – это совершенство терпения. Если у вас есть такое терпение, тогда развить сосредоточение, шаматху будет очень легко. Если ваш ум очень слабый, если его расстраивает одно небольшое слово в ваш адрес, то, как вы сможете развить шаматху? Если у вас немного болит нога, и вы говорите: «Я не могу сосредоточиться», то, как же вы сможете развить шаматху? Вам необходим сильный ум, такое терпение, что с какой бы болью вы ни столкнулись, вы готовы встретить ее лицом к лицу и тогда вы сможете развить шаматху. Это очень важная основа для развития сосредоточения. Если у вас нет совершенства терпения, то, как минимум, какой-то уровень этого совершенства вам необходим для развития шаматхи.

Лама Цонкапа объясняет, что из этих шести совершенств первое практикуется легче, чем последующее. Если вы не можете практиковать первое совершенство, то, как же вы сможете практиковать второе совершенство? Это будет невозможно. Все предшествующие совершенства легче практикуются, чем последующие. Поэтому в первую очередь больший упор делайте на практике совершенства щедрости и все время будьте готовы делиться тем, что у вас есть. Самая важная щедрость – это щедрость любви. Куда бы вы ни отправились, везде практикуйте даяние любви и желайте всем живым существам счастья.

Второе совершенство – это совершенство нравственности. Контролируйте свои тело, речь и ум, и никогда не позволяйте негативным состояниям ума полностью овладеть вашим умом. Для этого очень важна внимательность. Вращивайте свою внимательность – это один из важных факторов для развития шаматхи.

Третье совершенство – это совершенство терпения. Сделайте себя настолько сильным, что стоит вам за что-то взяться, стоит вам приняться за какое-то дело, никто уже не сможет остановить вас в том, чтобы выполнить его. Очень важно понимать, в чем состоит разница между терпением и энтузиазмом. Терпение – это сила ума, какие бы плохие факторы ни возникали в вашей жизни, они не могут побеспокоить ваш ум и не могут остановить вас в вашей деятельности. Если вы занялись каким-то хорошим, полезным делом, но возникло плохое условие, то вы, не имея терпения, уже не можете продолжать им заниматься. Ваш дух падает, терпения нет, вы все бросаете. Это происходит из-за недостатка терпения. Что Шантидева называет «энтузиазмом»? Энтузиазм – это такое состояние ума, при котором вы получаете удовольствие от благой деятельности, это сила, которая помогает вам продолжать заниматься делами. Как только вы обретае такой энтузиазм, когда начинаете получать удовольствие от благой деятельности, вы обретае такую силу. Если у вас нет терпения, то вы не сможете продолжить заниматься своим делом, вы остановитесь. Энтузиазм – это сила, которая помогает вам продолжать заниматься делами. Если у вас нет терпения, то вы скажете: «Я не могу», но потом энтузиазм скажет вам: «Нет, продолжай», и вы будете рады продолжить.

Поэтому вам нужно знать, как вращивать энтузиазм, это очень важный фактор. Как только вы разовьете энтузиазм, то шаматха и випашьяна окажутся на вашей ладони, вы сможете развить их. Поэтому еще до того как вы приступили к развитию совершенства сосредоточения и совершенства мудрости, вам необходимо знать, каким образом взрастить совершенство энтузиазма. Лама Цонкапа говорит о том, что когда вы развиваете совершенство энтузиазма, в этом случае – как ветер очень легко уносит хлопковую нить, несет в определенном направлении, точно так же и ветер позитивных состояний ума будет продвигать вас в позитивном направлении. Это будет происходить очень легко и спонтанно. Поэтому энтузиазм очень важен. В «Бодхичарья-аватаре» Шантидева очень подробно объясняет, как взрастить энтузиазм.

Сейчас у меня нет времени на то, чтобы это все подробно рассматривать. Моя тема – это то, как возвращать пятое совершенство – совершенство сосредоточения, как развить шаматху. Добиться внутренних открытий вы сможете только с помощью медитации, только с помощью медитации вы сможете развивать свой ум. Вы откроете для себя внутренний мир и будете развивать свой ум. Только таким образом, посредством глубокой и безупречной медитации вы сможете в совершенстве развить свой ум.

Если говорить о медитации, то, что такое медитация? В общем, слово «медитация» на тибетском языке звучит как «гом». Гом означает привыкание, освоение. То есть, само по себе слово «медитация» не имеет никакого отношения к позе вашего тела. Поэтому, если вы сидите в такой особой позе, это вовсе не означает, что вы медитируете. Многие люди сидят в правильной позе, но их ум летает туда-сюда, рождает много странных мыслей – это не медитация. Что касается медитации, то вам нужно понимать, что это не обязательно должно быть однонаправленное сосредоточение. Многие думают, что медитация – это однонаправленное сосредоточение, и вы ни о чем не думаете, – это неправильно. Медитация означает, что вы приучаете свой ум к позитивному образу мышления, это называется «медитация». Что мы делаем в настоящий момент? Мы приучаем свой ум к негативному образу мышления, то есть можно сказать, что мы занимаемся негативной медитацией. Иногда вы ссоритесь с мужем или женой, проходит уже два часа, а лицо все еще красное, из ушей идет дым, это потому, что они занимаются негативной медитацией. Муж аккуратно проверяет, но жена еще сидит с красным лицом, – занимается негативной медитацией. Муж медленно закрывает дверь, потому что она еще продолжает негативную медитацию. Иногда негативную медитацию также делает муж.

Мы достаточно занимаемся такой негативной медитацией, поэтому мы сами несчастливы и не даем другим людям жить счастливо. Некоторые люди сидят здесь, а их ум думает что-то негативное, поэтому они не слышат, что я говорю. Если я задам какой-то вопрос, то они скажут: «Я не помню, о чем вы говорили». Потому что, когда ум думает об объекте привязанности, это тоже негативная медитация. Отвлекаться на объект привязанности – это негативная медитация.

Теперь, что касается приучения вашего ума к позитивному образу мышления, то это осуществляется двумя способами. Первое – посредством развития однонаправленного сосредоточения. Второе – посредством аналитической медитации. Если вас кто-то спросит, что важнее – однонаправленное сосредоточение или аналитическая медитация, то вам нужно ответить, что они одинаково важны. Если вы упустите хотя бы один из этих методов, то не сможете полностью развить свой ум. Бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, одинаково важны. Все это вам необходимо развивать. Если говорить об аналитической медитации и развитии однонаправленной концентрации, то здесь я бы хотел затронуть такую тему, как развитие однонаправленного сосредоточения, шаматхи. Что является самым важным для буддийской медитации? Если вы хотите достичь духовных реализаций, то без шаматхи это будет совершенно невозможно. Без шаматхи, какой бы медитацией вы ни занимались, это будет лишь детская медитация, ненастоящая медитация.

Если говорить о слове «шаматха», что оно означает? Некоторые люди переводят это как «пребывание в покое», но это не так. «Шине» – это слово означает, что когда ваш ум свободен от блуждания к внешним объектам и пребывает на уме, пребывает на объекте медитации, – это называется «шине». Здесь слово «ши» означает не умиротворение, это слово означает свободу от блуждания и от отклонения к внешним объектам, и пребывание на объекте медитации. Это называется «шине», «шаматха».

Для того чтобы развить такую однонаправленную концентрацию, такое сосредоточение очень высокого уровня, если вы хотите добиться такой подлинной однонаправленной концентрации очень высокого уровня сосредоточения, то для этого пребывание в городе не является подходящим. Для этого вам необходимо отправиться в уединенное место, подходящее для медитации. Будда Майтрея объяснял, что для йогина, который хочет развить шаматху, необходимо пребывать в подходящем месте. Это место, которое должно иметь благословение великих мастеров прошлого. Это должно быть не загрязненное место, место, где вы не могли бы легко заболеть. В некоторых местах бывает повышенная влажность, и люди легко там заболевают. Или, например, загрязнение воздуха. В других местах очень жарко или очень холодно, там люди тоже быстро заболевают и не могут медитировать, – это неподходящее место. Третье – это место, в котором вы должны с легкостью находить все необходимое. Четвертое – в этом месте не должна грозить опасность жизни со стороны диких животных, также это уединенное место, тихое, не должно быть никакого шума. Пятое – легкодоступной должна быть пища и так далее. На Байкале у нас есть байкальский медитационный центр, в котором сейчас строится ретритный дом шаматхи. Это будет подходящее место для медитации.

В наши дни, благодаря высокому уровню материального развития, мы сейчас для себя можем создать такие благоприятные внешние условия, которые не могли создать мастера прошлых времен. Это нам выгодно. Я видел это место на Байкале, там можно добиться полной звукоизоляции, а также сделать так, чтобы комната была совершенно темной при необходимости. Когда вы закрываете дверь в комнату, то кажется, как будто вы в космосе. У людей, которые летают в космос и возвращаются потом обратно, ум становится чище, чем у других людей. Почему это происходит? Из-за условий. Тихо, не слышно много лишней болтовни, люди спокойно сидят, их ум тоже спокоен. Благодаря внешним условиям наш ум сможет гораздо легче развивать концентрацию, для начинающего это очень важно. Позже, когда вы разовьете высокий уровень концентрации, вы сможете отправиться в любое место и медитировать там, где захотите, даже на вокзале. Вы будете медитировать на вокзале, и никто не будет вам мешать. Вначале все не так, вначале нам необходимы очень хорошие благоприятные условия для развития концентрации. Здесь у вас будут доступными все необходимые условия и для вас это большая удача.

В 2017 году начнутся ретриты по шаматхе, готовы вы к ним или нет, и готов ли дом шаматхи или нет, в любом случае, начнутся ретриты в 2017 году. Это мое окончательное решение. Даже если дом не будет готов, я и еще десять человек будем заниматься медитацией. Я знаю, что мои ученики не готовы, но это не имеет значения, все равно мы приступим к этим ретритам. Если я буду ждать, когда вы будете готовы, то вы никогда не будете готовы. Может быть, наполовину вы будете готовы, с этого мы и начнем. Какого-то результата эти ученики добьются. Я хотел бы, чтобы вы готовились сейчас к этому более интенсивно, осталось всего два года – следующий 2016, а потом в 2017 уже начнутся эти медитации, – я хотел бы, чтобы вы обрели необходимую квалификацию. Лучшая подготовка, как я говорил вам, это щедрость, потом этика, внимательность, всегда делайте все внимательно. Становитесь лучше и лучше день ото дня. Потом, когда вы соберетесь в медитацию, все родственники и друзья будут вас уговаривать не уезжать от них, а вы скажете: «Извините, я должен покинуть вас». Тогда вы готовы к медитации. Когда я говорю про кого-то, что он должен уйти в медитацию и все вокруг рады, что человек уйдет, они говорят, что их тогда ждет спокойствие, то это означает, что человек не готов. С этого момента готовьтесь к этому ретриту.

Будда говорил, что в отношении развития ума нет разницы между молодыми и пожилыми людьми. Будда говорил, что нет разницы между мужчинами и женщинами. И что касается кастовой системы, то здесь тоже нет различий. Также национальность не имеет значения. У

кого есть ум, тот может развивать свой ум. В первую очередь для вас очень важно иметь вдохновение к развитию ума, – это первый очень важный фактор. Как только у вас появляется такое вдохновение к развитию сосредоточения, шаматхи, к развитию ума, и вы молитесь о том, чтобы развить шаматху, однажды на сто процентов вы сможете ее развить.

Вдохновение – это одна из очень важных сил, которые в будущем принесут вам результат. Поэтому, с этого момента не думайте, что вы безнадежны и не способны развить шаматху. Вам необходимо иметь такое высокое вдохновение, что я очень хотел бы развить шаматху, я смогу это сделать. Например, если в 2017 году вас не будет среди этих десяти участников ретрита, что вам нужно сделать? Вам нужно подумать так, что это произошло не из-за того, что я не могу развить шаматху, а просто еще не пришло время, – однажды придет время и я смогу развить шаматху. Те, кто попал в список, это не особые люди, просто их время пришло, они давно создали условия.

Когда вы медитируете на шаматху, очень важна поза. Если для вас возможно, то постарайтесь научиться сидеть в полной позе Вайрочаны, семичленной позе, – это полный лотос. Если не можете сидеть в полном лотосе, то полулотос – тоже подходящая поза. Полный лотос – это когда правая нога лежит поверх левой, а левую вы подтягиваете на правую, – это нелегко, сидеть в такой позе. Полулотос – это когда одну ногу вы кладете поверх другой, а другая лежит на полу или другой поверхности, – сейчас я сижу в таком полулотосе. Это очень важно, потому что если вы будете медитировать длительное время, то в такой позе ваша концентрация будет гораздо лучше. Второй момент – ваша спина должна быть прямой. Третье – ваша голова должна быть наклонена слегка вперед. Если вы слегка наклоняете голову вперед, то это становится противоядием от блуждания ума. Если держите ровной спину, то это становится противоядием от притупленности ума. Если притупленность вашего ума станет сильной, вы заснете.

Когда я медитировал в горах, то как-то задумался: «Зачем же нам нужно сидеть в такой позе, ведь медитация – это состояние ума? Зачем мне нужно сидеть в такой позе, когда тело затекает, болит, мне стоит просто лечь и лежать медитировать», – я так подумал. Я думал, что медитация – это состояние ума, тогда можно лежать и развивать концентрацию, какая разница, зачем нужно так сидеть? Я попробовал такую медитацию. Лег и однонаправлено сосредоточился. Благодаря такой позе, из-за того, что я лег, через пять минут я заснул, а когда проснулся, сессия уже была закончена. Поэтому через опыт я понял, что в каждом Слове Будды есть причины. Потом я сел прямо, и спать не хотелось. Даже в позе, про которую говорил Будда, есть глубинный смысл. Потом я заплакал с мыслью о том, что в каждом Слове Будды такой глубинный смысл! Несмотря на то, что медитация – это состояние ума, в том, что надо сидеть в определенной позе, тоже есть смысл. Поэтому я знаю, что для любого Слова Будды есть причина, которую мы не знаем, поэтому я строго соблюдаю то, что написано в книгах. Некоторые вещи мы не понимаем, но там есть причина. Если вы будете делать точно так, как советовал Будда, вы сразу получите результат. Поэтому, не думайте, что медитация – это состояние ума и поза не имеет значения. На самом деле поза очень важна.

Следующее, ваши глаза должны быть наполовину закрыты. Это очень важно. Если вы полностью закроете свои глаза, то это будет ошибка, это будет условием для притупленности вашего ума, – вы быстро заснете. Вначале с закрытыми глазами вам может показаться, что ваша медитация лучше, но на самом деле это нехорошая привычка. Это ошибка, вы думаете, что так лучше, но это не лучше. Поэтому никогда полностью глаза не закрывайте. Но медитировать с открытыми глазами – тоже ошибка. Медитировать с полностью открытыми глазами – это тоже ошибка. Как вам необходимо медитировать? С наполовину закрытыми глазами, то есть они почти полностью закрыты, но небольшая щелка

у вас остается. Зрачки вы закатываете вверх, глаза слегка приоткрыты, но при этом зрачки вы закатываете вверх, и поэтому никакого беспокойства в медитации у вас не возникнет. Вначале тренируйтесь сидеть в этой позе, это тоже очень полезно. Если вы не можете сидеть в позе лотоса, то тренируйтесь так, чтобы сидеть в позе лотоса. Также существует йога для правильного сидения в позе лотоса – это когда вы ступни ног соединяете вместе и колени подтягиваете к себе, колени разводите в стороны и растягиваете, руками давите на колени и потихоньку растягиваете мышцы. Или, не давя руками, просто покачиваете коленями, и так растягиваете мышцы, чтобы легче сидеть в позе лотоса. Если вы можете сидеть в позе лотоса, то не выполняйте эти упражнения, это пустая трата времени.

Кончик вашего языка должен касаться вашего неба. Это тоже очень важный момент. Если вы языком дотрагиваетесь до верхнего неба, то в процессе длительной медитации у вас во рту не будет пересыхать. Рот сам должен быть слегка приоткрыт. Это очень важный момент. Седьмой элемент – правую руку вы кладете поверх левой и соединяете два больших пальца. Правая рука у вас символизирует метод, левая рука символизирует мудрость. Когда вы складываете так ладони – правую ладонь кладете поверх левой и соединяете два больших пальца, это символизирует союз метода и мудрости. Такова ваша поза. Марпа Лоцава говорил о том, что в Тибете существует множество наставлений по медитации, но что касается наставлений по семичленной позе Вайрочаны, то с этими наставлениями не могут сравниться многие другие.

Затем вам нужно выполнить практику дыхательной йоги. Дыхательная йога очень важна и для вашего здоровья и также для вашего сосредоточения. В особенности, когда вы интенсивно развиваете шаматху, вам не нужно выполнять большого количества физических упражнений, говорится, что даже большое количество простираций является препятствием к развитию шаматхи. Ваше тело должно совершать очень мягкие, очень медленные движения, это в свою очередь повлияет на улучшение концентрации. Когда вы во время сессии в медитации развиваете концентрацию, шаматху, то в перерывах между сессиями вам нужно поддерживать внимательность. Когда сессия закончилась, не нужно прыгать, сессия закончилась, но вам все равно нужно поддерживать внимательность. Самое главное – внимание. Сохраняете внимание и потихонечку встаете, собираете тексты. Когда идете пешком, то сохраняйте внимание к тому, как вы движетесь, это называется «медитацией на ходьбу». Когда вы идете, думайте только о том, что вы идете. Если во время ходьбы вы думаете о том, о сем, то вы никогда не разовьете концентрацию. Когда вы едите, сохраняйте внимание на приеме пищи. Ешьте долго, медленно. В Винае говорится о том, что чем больше и тщательнее вы пережевываете пищу, тем легче она усваивается вашим желудком. Также там объясняется, что нужно жевать, не чавкая, и так далее, – все эти вещи объясняются в Винае.

Почему вы заболеваете язвой желудка? Вы пару раз жуete еду и сразу глотаете, потому что сильно голодны. Потом желудок не может переварить эту еду. И вы заболеваете язвой. Если пятьдесят раз вы медленно прожуете каждый кусок, вся еда в вашем желудке очень удобно переварится. Поэтому вы не заболеее язвой. Все эти болезни возникают из-за того, что вы не умеете правильно есть. Вы быстро-быстро едите. Вы не умеете дышать. Вы дышите поверхностно, не дышите полно. Поэтому вы болеете. У вас застаивается старый воздух. Надо уметь дышать полной грудью. Это называется йога. Это очень важно также и для физического здоровья. Йога выполняется таким образом, что вы делаете глубокий полный вдох, далее задерживаете дыхание, а затем делаете полный выдох. Эта грубая дыхательная йога полезна также и для здоровья. Это вы делаете в перерывах между сессиями. Делаете глубокий полный вдох, задержку и затем полностью выдыхаете. Тем самым вы меняете циркуляцию энергии ветра в вашем теле. Это очень важно. Во время медитационной сессии вы занимаетесь немного другой дыхательной йогой, тонкой дыхательной йогой. Здесь вы не

делаете глубоких вдохов, а ваше дыхание должно оставаться очень тонким. Вы делаете вдох, далее тонкий выдох, считаете «один», «два» и так далее. Если вы можете так досчитать до двадцати одного, и при этом ваш ум не отвлекается, не уклоняется на другие объекты, то это тоже очень хорошее развитие внимательности. В повседневной жизни не нужно сразу же задумываться о пребывании на объекте медитации. Вначале уделяйте внимание дыхательной йоге и старайтесь удерживать концентрацию, считая до двадцати одного раза. Сидите, дышите и считайте: один, два, три, четыре. Так посмотрите, сколько раз отклонится ваш ум до тех пор, пока вы не досчитаете до двадцати одного, – вы заметите это. Затем постепенно вы придете к тому, что, досчитав до двадцати одного раза, обнаружите, что ваш ум уже не блуждает, не отклоняется, так вы обретаете определенный профессионализм в дыхательной йоге. Поэтому с этого момента приступайте к выполнению такой тонкой дыхательной йоги для развития внимательности, концентрации.

То учение, которое вы сейчас получаете, – это опытное учение, опытный комментарий, поэтому вам необходимо выполнять практику, практиковать это учение. Сейчас приходите домой и постарайтесь сидеть в правильной позе, сделайте растяжку, если это необходимо. После этого перейдите к дыхательной йоге. Не забудьте это выполнить сегодня. Сегодня это ваша домашняя работа. В повседневной жизни изо всех сил старайтесь практиковать совершенство щедрости, меньше привязывайтесь к объектам. С осознанием того, что однажды вы умрете, однажды эти объекты расстанутся с вами, и поэтому нет смысла привязываться. Далее, практикуйте совершенство нравственности, совершенство терпения, совершенство энтузиазма. Это четыре основы для развития сосредоточения. Это тоже подготовка. Развейте у себя такое терпение, чтобы ничто не могло вам помешать. Развейте такой энтузиазм, чтобы вы медитировали с умиротворением и высоким состоянием счастья. До свидания, время закончилось.