

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Слушайте это учение для достижения состояния будды на благо всех живых существ. Думайте так: «Сегодня с такой мотивацией я получаю учение о том, как развить однонаправленную концентрацию – шаматху». Состояния будды вы можете достичь только с помощью медитации. Без медитации невозможно достичь состояния будды. Прочного внутреннего развития вы можете добиться только с помощью медитации. Если вы получаете учение, обдумываете его – это хорошо, но чтобы изменения были прочными, надежными, очень важна медитация. Но если у вашей медитации нет основы, тогда эта медитация будет просто медитацией маленьких детей. Это правда. Эффективного развития ума вы можете добиться только с помощью медитации. Но чтобы сама медитация стала эффективной, вам необходимо длительный период времени получать учение, и также долго обдумывать его в качестве основы. Поэтому Будда говорил, что для развития ума слушание, размышление и медитация – эти три этапа очень важны.

Теперь, что касается медитации, развития однонаправленной концентрации, шаматхи, – как в прошлый раз я говорил вам, для такой медитации очень важны шесть благоприятных условий. Эти шесть благоприятных условий необходимы не только для развития шаматхи, но также и в вашей повседневной жизни, чтобы сделать вашу жизнь умиротворенной, осмысленной. С вашей стороны очень важно создавать пять внутренних благоприятных условий. Не только для шаматхи, но также и для того, чтобы сделать вашу повседневную жизнь более глубокой и более значимой, очень важны эти внутренние пять благоприятных условий.

Среди них первое – это иметь мало желаний, это очень важно. Чем больше у вас желаний, тем больше у вас проблем и это ясно на сто процентов. Мирские желания подобны соленой воде. Чем больше вы пьете соленую воду, тем сильнее вас мучает жажда и это очень ясный момент. Обыватели говорят об амбициях, но такие мирские амбиции для вас очень опасны. Мирские желания, когда вы хотите иметь много нереальных вещей, когда вы можете сойти с ума из-за этого, – это не амбиции. Настоящие амбиции – это желание полностью развить свой ум. Это полезные амбиции, это реально, это возможно. Поэтому у вас не должно быть странных фиксированных идей, это было бы очень опасно. Вам нужно понимать, что сансарические объекты не дают настоящего счастья. Когда вы переживаете любой сансарический объект, он может давать вам определенное счастье, но оно будет смешано со страданием. Затем, спустя какое-то время этот сансарический объект принесет вам другие страдания. Поэтому нет ни одного такого сансарического объекта, который принес бы вам настоящее счастье. Эти объекты приносят лишь такое счастье, которое смешано со страданием, и позже приводят к другим, новым видам страдания. А если это так, то почему же вы так сильно стремитесь к ним? Слава и репутация – это на сто процентов фантазия, и она никогда не даст вам счастья. Слава и репутация однажды покинут вас, и вам будет очень больно. Если вы не привязаны, то вы решаете эту проблему профилактическим способом. Будда говорил, что иметь меньше желаний – это очень важное благоприятное условие также и для повседневной жизни.

С того момента, как у вас появляется желание в отношении какого-то сансарического объекта, в первую очередь у вас возникает страдание от отсутствия этого объекта. Например, живет девушка, она счастлива. Она едет в гости к матери и та говорит ей: «Дочь, тебе сейчас двадцать три года, скоро надо выходить замуж». Мама так сказала, папа сказал, другие люди – тетя, дядя повторили. Потом у нее появляется мысль, что муж обязательно нужен. Затем у нее появляется такое чувство: «Мне нужен муж» и возникает желание обрести мужа. Это желание далее крепнет, и с этой самой ночи у нее возникло страдание от отсутствия мужа. Если среди ночи к ней придет божество и спросит: «Что тебе нужно?» –

она ответит, что ей нужен только муж, другого ничего не надо, только муж нужен. Все это ерунда.

Это один из таких примеров. Второе страдание – это страдание от наличия мужа. Сначала было страдание, что мужа нет. Потом находится муж и начинаются страдания оттого, что муж есть. Что возникает затем? Затем вы хотите расстаться с ним. Начинаете страдать от того, что не можете расстаться с ним. Он не соглашается на развод, вы его уговариваете подписать бумаги. Третье, когда вы расстаетесь, то у вас возникает страдание от расставания, вы думаете: «Я одиночка, у меня никого нет, я одна. Как раньше было хорошо!» Вы всегда думаете, что раньше было золотое время. Все эти ошибки возникают из-за большого количества желаний. Это лишь маленький пример.

У вас не должно быть большого количества желаний. У вас вообще не должно быть нездоровых желаний. Развивайте три здоровых желания. Желание обрести высокое перерождение – это начальный уровень таких здоровых желаний. Второе желание – это желание обрести безупречно здоровое состояние ума – ум, полностью свободный от омрачений. Третье – это желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Вы должны сказать: «Это мое главное желание. Главное – это достичь состояния будды на благо всех живых существ, это мое самое главное желание». Тогда, если ночью во сне вы увидите божество, которое спросит у вас: «Что ты желаешь?» – то вы попросите: «Пожалуйста, благословите меня, чтобы я как можно скорее достиг состояния будды на благо всех живых существ». Тогда даже во сне ваш ум будет неразлучен с бодхичиттой. Поэтому, когда Будда говорил, что нужно иметь меньше желаний, то он имел в виду, что нужно иметь меньше нездоровых желаний. Если вы полностью устранили все нездоровые желания, то станете очень счастливыми.

Далее, второе внутреннее благоприятное условие – это удовлетворенность, довольствование. Что бы у вас ни было, довольствуйтесь этим, радуйтесь тому, что у вас есть. Вы должны радоваться даже одному куску хлеба. Вам нужно понимать, что в некоторых частях нашего мира у людей нет даже такого единственного куска хлеба на пропитание, а у вас он есть. В некоторых частях света нет даже питьевой воды, то есть самого необходимого. В Африке, когда идет дождь, люди пьют грязную воду, потом болеют. У вас здесь такого нет. Вы говорите, что у вас ничего нет, – это очень ненормально. Чего у вас только нет! Как много всего у вас есть, – сколько одежды, сколько еды у вас есть. Ваши болезни возникают из-за того, что вы много едите. Если бы вы ели чуть-чуть меньше, то у вас было бы меньше болезней. Вы постоянно что-то едите, едите, а потом болеете, лежите в больнице. Поэтому надо радоваться даже куску хлеба.

В особенности у вас есть драгоценная человеческая жизнь, поэтому вам нужно сказать себе: «Я обладаю драгоценной человеческой жизнью и это самое главное». Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, у меня ничего не было. Была одна чашка, одна тарелка и чайник. Иногда заканчивалась цампа. Но у меня не было ни одной мысли, что у меня ничего нет и это кошмар. Пенсии нет, электричества нет, воды нет. За водой нужно было спускаться тридцать минут вниз. Чтобы принести воду, нужно было потратить один час. У меня не было внутри чувства, что у меня ничего нет и я беден. У многих тибетцев нет ни пенсии, ни паспорта, но ум счастлив, потому что они понимают, что у них есть драгоценная человеческая жизнь. Если об этом думать, то вы будете счастливы. Даже если из еды у вас будет один чай, вы будете счастливы.

Очень важна удовлетворенность. Главным образом, удовлетворенность возникает на основе мысли о том, что вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, и думать так очень важно. Также вам нужно понимать, что если сравнивать внешнее материальное богатство с внутренним богатством, то внутреннее духовное богатство гораздо важнее. Тогда, если вы

копите внутренние духовные ценности, то вы становитесь по-настоящему богатым. Вы по-настоящему будете себя чувствовать богатым человеком. Внутри будет настоящее чувство богатства. Сейчас в нашем мире у некоторых людей есть много миллионов долларов, но внутри они испытывают чувство бедности. Например, отец Будды в сериале, – у него есть дом, золото, но он чувствует внутри пустоту, чувствует, что внутри ничего нет. Это потому что нет внутреннего богатства. Будда все бросил, у него ничего не было, но он говорил, что у него все есть. Поэтому настоящее богатство – это внутреннее богатство. Если вы это понимаете, тогда вы будете очень счастливы. Даже если из-за кризиса у вас не будет хлеба, то вы будете рады, что у вас есть чай. Это лучшая антикризисная мера. Живите просто, довольствуйтесь тем, что у вас есть – это лучший антикризисный образ жизни.

Далее, третье. В прошлый раз я объяснял вам эти пять внутренних благоприятных условий с точки зрения развития шаматхи, а сегодня объясняю, каким образом они полезны в вашей повседневной жизни. Это самая лучшая антикризисная подготовка. Живите просто, не нужно разъезжать здесь и там, и тогда, поднялся рубль или упал, для вас никакого значения иметь не будет. Зачем туда-сюда ездить? Русские всегда туда-сюда летают. Но что там особенного? В Европе все одинаково, одинаковые люди, и кроме того, там свои европейские проблемы. У вас здесь такая красивая природа, есть Байкал, есть такой чистый воздух! Во множестве стран нет такого чистого воздуха. Зачем туда-сюда летать? Скромно сидите, ешьте чуть-чуть меньше, согласно вашему бюджету, и вам будет очень хорошо. Не тратьте все деньги за один день. Иногда вам надо давать советы. Когда у вас есть немного денег, вы ведете себя так, как будто завтра умрете и тратите все. Не надо так делать. Нужно, чтобы был запас, тратьте меньше, если вдруг заболите, то у вас будет запас. Эти элементарные советы должны давать родители, но они вам их не давали, поэтому я вам это говорю. Я получил эти советы от своих родителей. В университете вы не получите таких советов.

Третье – не вести слишком большое количество разных дел. Здесь речь идет о том, что в повседневной жизни вам не нужно активно заниматься слишком разнообразной деятельностью. Что касается тех дел, за которые вы взялись, то ведите их до тех пор, пока не достигнете результата. Как говорил Шантидева, дела, которые вы начали, нужно доводить до конца. Не делайте так, что начинаете делать новое дело, не закончив предыдущее. Не закончили делать первое дело, начали второе, не закончили второе, взяли за третье. Если вы будете так делать, то у вас ничего не получится. Это совет Шантидевы. В повседневной жизни занимайтесь тем, чем необходимо, и не беритесь за большое количество разных дел, вначале исследуйте это. Если ваши друзья ведут разговор и говорят, что нужно сделать то-то и то-то, чтобы сразу стать богатым, и вы сразу начинаете делать эти вещи, то потом вы можете оказаться банкротом. Если люди захотят вас обмануть, то будут говорить всевозможные красивые слова и это легко введет вас в заблуждение.

Четвертое – чистая нравственность. В повседневной жизни следите за своим телом, речью и умом и придерживайтесь высокой этики, это очень важно. Если вы живете высоко этической жизнью, то внутри будете испытывать особую удовлетворенность. Эта удовлетворенность возникает как раз от ведения высоко этической жизни. Раньше все высоко этические люди жили очень скромно и были очень счастливыми. Они были очень довольны тем, что у них есть, потому что у них была высокая этика. Сейчас посмотрите на людей, кто-то занимает высокий пост, делает много денег для себя, есть красивый большой дом, но нет спокойствия, нет счастья. Потому что этики нет, ум пустой. Поэтому высокая этика – это четвертое очень важное условие.

Пятое – не иметь слишком большого количества концептуальных мыслей. Ваши странные концепции – это причина ваших проблем. «Он мне такое сказал, они мне такое-то сказали, наверное, они мне сделают то-то и то-то, наверное, они послали на меня порчу, поэтому мой

стакан сломался», – вот такие концепции вы обдумываете постоянно. «Наверное, они поехали к шаману, наверное, я зря просил ламу, там нет ничего полезного, наверное, мне тоже надо поехать к шаману. Если шаман тоже не поможет, наверное, мне нужно поехать к экстрасенсу». Вот такие ненормальные концепции.

Ваши мысли должны быть основаны на законе кармы. Старайтесь правильно понять закон кармы. Тогда очень спокойно, мирно живите в соответствии с законом кармы. Когда вы живете в соответствии с законом кармы, вам не надо никого бояться. Если вы живете по законам страны, и встречаете полицейского, то вы спокойно без страха здороваетесь и идете дальше. Если вы нарушаете закон, и к вам подходит полицейский, то вы сразу становитесь нервным, глаза бегают, и они сразу понимают, что, наверное, это преступник. Поэтому ничего не бойтесь, а бойтесь своей негативной кармы, своих омрачений. Не бойтесь даже злых духов, порчи, злого или плохого языка. У тибетцев есть молитвы от злого языка, но я не слишком в них верю. Есть молитва, закрывающая черные разговоры, но в это все необязательно верить. Если бы вам становилось плохо по той причине, что о вас говорят плохо, то по аналогии вы уже давно все стали бы буддами, потому что столько будд и бодхисаттв постоянно читают молитвы о том, чтобы все живые существа стали буддами! Но так не получается. Так много будд с огромными силами, невероятно добрых бодхисаттв каждый день молятся за нас, но нам не становится лучше. Один человек сказал что-то плохое и завтра из-за этого вам станет плохо – так думать нелогично. Нужно думать логически. Такие молитвы, наверное, написаны ради блага людей низшего уровня. Но это не настоящая буддийская философия.

Буддизм – это наука. Сам Будда говорил, что ритуалы не очень важны. Кашьяпа, до того, как стал учеником Будды, был брахманом. Он спросил у Будды однажды: «Почему вы говорите, что ритуалы неважны?» Вы все видели сериал «Будда». Будда указал на реку и спросил: «Если вы хотите пересечь эту реку, перебраться с одного берега на другой, то, что вы сделаете?» Кашьяпа ответил: «Если река глубока, то я использую лодку. Если она не глубокая, то использую другие методы, чтобы пересечь ее». Будда ответил: «Это правильно». Далее Будда сказал, что если кто-то вместо того, чтобы использовать лодку или другие методы для пересечения реки, будет просто сидеть на берегу реки и молиться, будет выполнять ритуалы, то принесет это ему пользу или нет? Кашьяпа ответил: «Нет, это очень глупо». Будда ответил: «Это причина, по которой я так говорю». Но это не означает, что от ритуалов вообще нет никакой пользы. Ритуалы похожи на соль. Соль делает пищу более вкусной. Главный ингредиент – это наша практика, и когда с таким главным ингредиентом вы также добавите туда ритуалов, то это сделает вашу пищу более вкусной. Это главный смысл. Это то, каким образом вам сделать свою ежедневную жизнь значимой.

Сейчас мы вернемся к теме шаматхи. Вам нужно понимать, что любое учение Будды, для того, чтобы оно имело смысл или было значимо для повседневной жизни, – его нужно интерпретировать одним образом. А чтобы оно принесло пользу для развития медитации, шаматхи, то его нужно интерпретировать другим образом. Теперь наша тема – это однонаправленное сосредоточение. Из шести благоприятных условий – одно внешнее и пять внутренних, и вам необходимо развивать их в качестве подготовки для развития шаматхи. Для тех, кто хочет развивать шаматху, нужно запомнить эти шесть благоприятных условий наизусть.

У себя дома на листе бумаги напишите эти шесть благоприятных условий, повесьте на стену и смотрите на них так, чтобы запомнить и не забывать. Потом скажите себе, что каждый день будете стараться развивать эти пять внутренних благоприятных условий. Если вы искренне будете это делать, то есть, каждый день будете искренне развивать пять внутренних благоприятных условий, то на сто процентов я могу сказать вам, что это как

пять очень мощных лекарственных пилюль. Если вы будете принимать их систематически, если вы каждый день будете принимать эти пять целебных пилюль, то спустя месяц вы станете совершенно другим человеком.

Вам нужно сказать себе, что в первую очередь не нужно иметь слишком много нездоровых желаний. Второе – довольствоваться тем, что имеешь, сохранять удовлетворенность. Если муж на день рождения дарит вам очень дешевый подарок, то вы должны быть рады, что он помнит о вашем дне рождения, не забыл про подарок – это очень хорошо. Не надо придирчиво реагировать: «Что это за дешевка?» Сейчас, если он даже покупает вам дорогую одежду, вы придираетесь, что цвет не тот, фасон старомоден. Муж на это должен ответить, что его подарок нормальный, а ваш ум ненормальный. Даже если вам дают очень простую вещь, надо быть довольным, радоваться, говорить: «Как хорошо!» – тогда вы всегда будете счастливы. Всегда будьте довольны тем, что делают для вас другие люди. Если вы будете помнить доброту людей, то будете очень счастливы. Никогда не вспоминайте того плохого, что вам сделали другие люди, надо это забыть. Вспоминайте о том, что хорошего сделали вам другие.

Будьте довольны тем, что у вас есть, и ваш ум день за днем будет становиться все нормальнее и нормальнее, здоровее и здоровее, и тогда покой ума придет сам по себе. Я вам говорю об этом не потому, что я видел такой совет в книгах, я говорю это вам на основе собственного опыта. Вначале мой ум не был спокоен. Я слушал Учение Будды и думал, что практика – это читать много мантр. Потом я понял, что практика – это не только чтение мантр. Мантры – это хорошо, но это не главное. Главное в Учении Будды – это здравомыслие. Важно прийти к заключению, что это так, что ваш старый образ мышления был неправильным. «Мне нужен здоровый образ мыслей, почему я раньше об этом не думал, я такой тупой. С сегодняшнего дня я буду жить согласно этому учению. Если кто-то сделал мне нечто плохое, я буду это забывать. Память о вреде делает меня несчастным, делает несчастными других людей. Я буду помнить о том, какое добро мне сделали другие, я буду доволен тем, что у меня есть, и тогда я буду всегда счастлив», – думайте так. Даже если вы будете пить чай без молока, все равно вы будете счастливы. Если у мужа и жены дома ничего нет, они просто делят на двоих кусок хлеба, но они счастливы, пьют чай с хлебом. Раньше жили так: муж делился куском хлеба с женой, они пили чай, сидели спокойно, разговаривали. Они вели здоровые разговоры, рассказывали истории про будд и бодхисаттв, и счастливые ложились спать.

Когда я был маленьким, мои родители были беженцами. У них не было паспортов, не было пенсии. По сравнению с ними вы очень богаты. В нашем доме не было электричества, ничего не было, но мы были счастливы. Иногда я съедал слишком много хлеба, и мама говорила мне, что я слишком много ем. У нас в детстве не было такого, что мамы говорили детям, чтобы они больше ели. Родители говорили, что лучше есть меньше. У меня всегда желудок был наполовину пустой, я запивал хлеб водой, а когда мама уходила, я ел еще немного хлеба. Наоборот, я хотел есть больше. Вас же просят поесть больше, а вы, наоборот, не хотите есть.

Это учение очень полезно в повседневной жизни, – я говорю вам это исходя из собственного опыта. Теперь и вы живите таким образом. Довольствуйтесь тем, что вы имеете. Вам нужно сказать себе, что до тех пор, пока я обладаю этой драгоценной человеческой жизнью, это для меня невероятная удача. А что произойдет после смерти, я не знаю. Даже если у меня нет ног, у меня есть драгоценная человеческая жизнь. Голова есть, ум есть, я могу заниматься медитацией. Даже если нет ни рук и ни ног, ничего страшного. Тогда вы будете всегда счастливы. Если думать: «У меня ничего нет, все ушли, я один, я без рук и без ног, но все равно у меня есть драгоценная человеческая жизнь», – вы будете счастливы». В такой ситуации вы будете спокойно сидеть, заниматься медитацией, и если ваш ум здоров, то

всегда найдется человек, который будет вам помогать. Если вы копите заслуги внутри себя, то ваше знание придет само. Это мои сердечные советы для вас.

Далее, каким образом развивать однонаправленное сосредоточение, шаматху с такой основой как шесть благоприятных условий? Это то, что Будда Майтрея объяснял в тексте «Абхисамаяланкара». Будда Майтрея говорил, что для того, чтобы развивать однонаправленное сосредоточение, в первую очередь очень важно знать, каковы пять ошибок медитации. Эти пять ошибок не позволяют нашему уму однонаправленно пребывать на объекте. Если вы знаете эти пять ошибок медитации, и также если вы знаете восемь противоядий, которые устраняют эти пять ошибок, то во время медитации вы будете устранять эти пять ошибок медитации посредством применения противоядий, и тогда невозможно, чтобы ваша концентрация не развивалась бы.

Например, телевизор. Если телевизор не показывает четко, причина заключается в том, что в этом телевизоре есть какие-то дефекты. В первую очередь вам нужно узнать, каковы дефекты у этого телевизора. Если вы не знаете, каковы дефекты телевизора, и приступите к ремонту, то станет только хуже. Когда я впервые приехал в Россию, однажды телевизор у меня перестал нормально показывать. Я не знал, в чем причина поломки. Я открыл его, что-то покрутил, но он стал показывать еще хуже. Я крутил дальше, и телевизор вообще перестал показывать. Это очень ясный пример, и если вы будете медитировать, то у вас может возникнуть точно такая же ситуация. Наш ум – как телевизор. Медитация – это как ремонт телевизора своего ума. Если вы не знаете, каковы дефекты, то трогаете что-то во всех частях, но тогда даже один канал у вас не будет показывать нормально, и вы станете очень странными. У вас смешаются два канала. Люди, которые долго медитировали, иногда видят странные вещи. Их телевизор ума становится ненормальным, потому что они выполняли медитацию неправильно, они неправильно ремонтировали телевизор своего ума.

Затем я вызвал профессионального мастера, и он сказал, что ошибки в том-то и том-то. В одно-два движения он сразу все отремонтировал. В это время я понял, что даже в мирских вещах надо знать, в чем ошибка. Знать ошибки медитации очень важно. Если вы не знаете пять ошибок медитации и пытаетесь медитировать – это позор. Вы не получите никакого результата. Если вы точно знаете, каковы пять ошибок медитации, и каковы восемь противоядий, которые устраняют эти пять ошибок, тогда ваша медитация будет заключаться в том, что вы будете устранять эти пять ошибок посредством восьми противоядий – это медитация. Медитация – это работа. Когда русские люди говорят, что вчера занимались медитацией и были при этом так счастливы, как расслаблены – это не медитация, это тусовка. Я после медитации устало выдыхаю – ремонтирую, ремонтирую. Починить телевизор легко, а убрать ошибки ума, убрать ошибки медитации нелегко. Поэтому после медитации я устаю.

Вы, русские, говорите, что после медитации так счастливы, у меня были такие ощущения. Это все ерунда: «Ощущение, что тело стало легким-легким...». Некоторые люди говорят: «Я два дня провел в «ХУМ», я так был счастлив, мне было очень трудно выйти из «ХУМ». Но это очень опасно, эти люди ничего не знают о тантре. Эти люди на сто процентов сойдут с ума, потом они по-настоящему не смогут выйти из «ХУМ», но такого «ХУМ» нет. Цель визуализации слога «ХУМ» заключается не в том, чтобы люди как-то пребывали в этом слоге «ХУМ», а в том, чтобы собрать ветры в центральном канале. Ум становится тоньше, и ветер собирается, благодаря концентрации. Не потому, что вы сидите в «ХУМ», и он вас не отпускает, это все ерунда. Еле-еле выбрались из «ХУМ», как хорошо, – так не говорите. Я очень рад тому, что мои ученики такого не говорят.

Очень важно знать, что такое пять ошибок медитации. Не просто на словах, а в своей медитации вы должны идентифицировать эти пять ошибок. Так, чтобы в своей медитации вы очень четко видели эти пять ошибок, и затем посредством применения противоядий делали бы эти пять ошибок все меньше и меньше. Тогда ваш ум будет все острее и острее, все яснее и яснее. После медитации вы будете очень нормальным человеком. Будда после медитации вернулся очень нормальным человеком. Кого он видел, с тем здоровался, и не говорил, что он теперь великий йогин, – он стал еще скромнее, чем раньше. Это настоящая медитация. Мои друзья, когда развивали шаматху в горах, становились очень простыми. Если вы увидите такого йогина, то подумаете, что это простой человек, он не ведет себя как йогин. Любые слова, которые он говорит, очень полезны. Иногда его характер становится как у маленького ребенка. Мастера после медитации разговаривают с детьми, их характер становится похож, – детский характер очень чистый. Мастера не становятся такими, что говорят очень высокие вещи, но мыслят узко. Они говорят простые вещи, но внутри очень мудры.

Например, некоторые начальники могут говорить очень умные вещи, рассуждать о налогах, о том, что было двадцать лет назад, но внутри думать очень узко, – только о своей выгоде, – какие слова сказать, чтобы получить выгоду. Говорят лишь с теми, кто выгоден, если человек может быть полезен, произносят красивые слова. Не надо так себя вести.

Теперь, пять ошибок медитации. Первая – лень. Вторая – забывание объекта медитации. Что касается третьей ошибки, то там говорят о двух моментах: притупленность ума и блуждание ума. Четвертое – это неприменение противоядий, когда это необходимо. Пятая ошибка – это применение противоядий, когда это не нужно. Одних лишь слов здесь недостаточно. Вам нужно понять эти моменты глубже и стараться распознать их.

Первая ошибка медитации – это лень. Ваше представление о лени – это нежелание чем-либо заниматься. Но это не описывает полностью всю лень. Лень – это те действия, которые не дают вам развивать свой ум. То есть это необязательно такое тупое, вялое состояние, когда вы ничем не хотите заниматься. Например, какое-то очень активное состояние тоже может быть ленью. Поэтому нельзя сказать, что лень – это просто такое тупое, вялое состояние, при котором вы ничем не хотите заниматься, – это только один из видов лени. Если говорить о лени в целом, то это те действия, которые не дают вам развивать свой ум. Поэтому, некоторая лень – это проявление очень высокой активности. Например, ночью вы можете не спать, а чем-то очень активно заниматься, но все равно это будет лень.

Поэтому вам нужно понимать, что всего существует три вида лени. Первое – такая лень вялости, праздности, когда вы ничем не хотите заниматься. Ничем не занимаетесь, говорите: «Потом, потом, потом». Первый вид лени – это когда, в первую очередь вы не хотите чем-либо заниматься, а если беретесь за что-то, то все время переносите на потом, потом, – это первый вид лени. Это отсутствие активности – первый вид лени.

Второй вид лени – лень привязанности к неподобающему объекту. Поэтому наша мирская деятельность – это тоже лень. Всю ночь вы что-то делаете, обдумываете какой-то план. Вы думаете, как добиться богатства, славы, репутации, не спите из-за этого всю ночь – это тоже лень. В этом случае вы привязаны к такому неподобающему объекту, думая, что этот объект принесет вам настоящее счастье. Из-за привязанности к сансаре, какое бы действие вы ни совершили – это будет ленью привязанности к неподобающему объекту.

Третий вид лени – это лень самоуничтожения. Почему это тоже вид лени? Потому что это то, что не позволяет вам медитировать и не дает достичь результата. Это очень слабое

состояние ума, при котором вы говорите: «Я на это не способен, это могут другие». Это лень самоуничтожения и она противоположна уверенности в собственных силах. Уверенность очень важна, а что касается высокомерия, то оно не полезно. Высокомерие – это ошибочное состояние ума, оно не связано с мыслями о реальности. А уверенность основана на реальности. К примеру, высокомерие – это мысль: «Только я способен на это», – это высокомерная мысль, она не основана на фактах. «Только я могу, только я умный, остальные тупые, ничего не могут», – так думает тупой ум.

Что такое уверенность? Уверенность – это когда вы думаете: «И я способен на это, и любой другой человек, все на это способны, – у нас у всех одинаковый ум». У нас у всех есть ум. Будда сказал, что даже маленькое насекомое, если захочет развивать ум, однажды сможет стать Буддой. Это факт. Поэтому думать, что только я могу, а другие не могут, – это ненормальное, больное состояние ума, – это высокомерие. Потом, если вы увидите небольшой прогресс у других, а у вас самих нет прогресса, вам будет больно. Если же вы думаете, что можете сами, и другие могут, и видите прогресс у других людей, то вы подумаете: «У них прогресс, а у меня нет, потому что я ленивый, – как хорошо, что у них прогресс, я тоже хочу стать, как они». Вам не будет больно, у вас в уме нет места конкуренции. «У нас один потенциал, потенциал одинаков, но у него есть прогресс, а у меня нет, потому что я ленивый, я сам в этом виноват», – это здоровые мысли. Когда вы будете видеть, как другие достигают прогресса через медитацию, вы будете сорадоваться: «Как хорошо, у нас у всех есть одинаковый потенциал. Вы развили хорошие качества, а я сам виноват, что у меня нет прогресса». И это здоровый образ мышления.

Поэтому никогда не будьте высокомерными. Если вы высокомерны, то начнете завидовать вашим друзьям, которые будут медитировать и добьются результата. Это естественный механизм. Если у вас будет уверенность и не будет высокомерия, как у принца Сиддхартхи, то это будет очень хорошо. У него была очень сильная уверенность, но при этом вовсе не было высокомерия. У него вообще не было высокомерия, и он очень сильно верил в себя, он думал: «Я могу, и все могут». Когда к Будде приходили люди, у него не возникало чувства, что он особенный, а они простые. Он чувствовал, что если они захотят, то нет ничего такого, чего они не могли бы сделать. «Они могут, и я могу», – не было высокомерия ни к кому. «Я – Будда, а вы – бедные люди, и вы всегда будете бедными людьми», – таких мыслей у Будды не было. Если вы захотите развивать внутренние качества ума, вы все сможете, – это первый шаг, вы все сможете. Вот так нужно уважать окружающих. Надо верить сильно в себя и говорить, что и другие тоже могут. Тогда вы сможете уважать всех.

У всех есть природа будды и поэтому ко всем относитесь с уважением. Однажды они станут бодхисаттвами, станут буддами, – это будущие защитники живых существ. Вы их уважаете, как будущих защитников, – это очень приятно. Когда я вижу людей, я думаю так, и я очень счастлив. Что плохого в том, чтобы так думать, что трудного в том, чтобы так думать? Когда вы уважаете других, ваш мудрый ум будет очень спокоен. Если вы никого не уважаете, говорите про себя, что только вы особый человек, из-за этого к вам придут все беды. Вам нужно уважать себя, и также, одновременно с этим, нужно уважать и всех других. Не уважать себя тоже было бы неправильно. Себя тоже надо уважать. Человек, который не уважает себя, будет делать очень низкие поступки. Если человек себя чуть-чуть уважает, он не будет так поступать. Поэтому уважайте сами себя, это тоже важно. Буддизм не говорит, что себя не надо уважать. Буддизм говорит, что всех надо уважать, и себя надо уважать.

В буддизме также не говорится, что не нужно заботиться о себе. Лучшая забота о себе – это отречение. Отречение – это не когда вы отрекаетесь от всего вокруг, а это когда вы развиваете желание достичь безупречно здорового состояния ума, – это лучший способ позаботиться о себе. Отречение – это лучший способ позаботиться о себе, а бодхичитта – это



лучший способ позаботиться обо всех живых существах. Вам нужно в простой форме понять эти два факта. Не надо думать, что буддизм говорит, что не надо заботиться о себе, – это неверно. Высший уровень заботы о себе в буддизме – это отречение.

Если сравнивать человека, который заботится о здоровье своего тела, с тем человеком, который заботится только о богатстве и имуществе, то тот, кто заботится о здоровье, заботится о себе больше. Он заботится больше, он мудрее. Если кто-то заботится о своем уме, о состоянии своего ума, то это самый высший способ позаботиться о себе. Далее, также Шантидева говорил о том, что тот, кто не может позаботиться о себе, не сможет позаботиться и о других живых существах, и это очень важный момент. Мы говорим: «Махаяна, пусть будут счастливы все живые существа», но сами для себя не знаем, что такое счастье. Мы не можем позаботиться даже сами о себе, но говорим о счастье всех живых существ, – это нереально. Сначала нужно правильно заботиться о себе, понять, что материальные вещи – это хорошо, но здоровье важнее. Здоровое тело тоже не так важно, самое главное – это здоровый ум. «Мне нужен полностью здоровый ум, отсутствие омрачений, как это будет хорошо!» – день и ночь желайте этого, это называется «отречение». Такой человек потом может думать обо всех живых существах: «Как им не хватает счастья! Потому что у живых существ нет здорового ума. Поэтому я хочу, чтобы все живые существа получили здоровый ум, убрали все омрачения. Ради этого пусть я стану буддой». Вот это забота о других.

Сейчас я даю вам объяснения в очень простой форме. Более простого варианта не бывает. Во времена Будды, когда его ученики обретали опыт, они могли объяснять очень сложные вещи в очень простой форме, – это правда. Будда, его ученики, Его Святейшество Далай-лама очень сложные вещи объясняют очень простым языком, потому что у них есть опыт. Когда человек получает информацию без опыта, он сам не знает, что к чему, говорит много сложных слов и, в конце концов, запутывается сам. Поэтому Дхармакирти говорил о том, что если определенная тема не ясна вам самим, то вы не сможете объяснить ее другим. Вы сами не получили опыта, а опыт очень важен. Поэтому не старайтесь стать учителем, сначала медитируйте. Нужно точно знать тему, которую вы объясняете людям, ее нужно пережить, и потом вы сможете ее объяснять на основе коренных источников. Необязательно читать полностью книгу, все слова, которые в ней написаны, первоисточник можно объяснить очень простыми словами. Если слушают ученые, то можно объяснить с их точки зрения. Если слушают бизнесмены, то можно объяснить на примере бизнеса. Если человек играет в карты, то можно объяснить через карты. Музыканту можно объяснить через музыку. Когда у вас есть опыт, вы сможете это делать. Поэтому, до тех пор пока вы не достигнете реализаций или не получите опыта в отношении определенных тем, не старайтесь становиться учителями, иначе вместо помощи вы наоборот можете навредить другим. Поэтому Кхедруб Ринпоче говорил: «Те люди, которые не имеют точного понимания учения, если они не дают учение, то это очень большой вклад в буддизм». Это имеет очень глубокий смысл. Сейчас много людей, которые хотят всех учить, говорят очень странные вещи.

Итак, три вида лени. Первый – это лень нежелания чем-либо заниматься. Даже если у вас появляется небольшое желание, то вы откладываете это, говорите: «Потом». Немного знаний получаете еле-еле, потом говорите: «Ладно», и откладываете на потом. Это один из видов лени. Второй вид лени – лень привязанности к неподобающим объектам. Третий вид лени – это лень самоуничижения. Чтобы применять противоядие от лени, Будда Майтрея объяснял, что всего существует четыре таких противоядия. Эти четыре противоядия являются специальными противоядиями, которые устраняют лень, мешающую вам развивать однонаправленную концентрацию. Первое противоядие от лени – вера, второе – вдохновение, третье – энтузиазм и четвертое – безмятежность.

Теперь первое. Почему вера является противоядием от лени? Нужно придерживаться здравого смысла. Как вера в Будду, Дхарму и Сангху может убрать лень? Можете ли вы, например, объяснить, каким образом вера в Будду и Дхарму может устранить лень? О какой именно вере вы говорите? Существует множество разных видов веры. Например, вера в кого-то – это тоже вера. Если вы верите в Путина, то это тоже вера. Если вы верите в демократическую систему, это тоже вера. Существует очень много видов веры, и как все это сможет помочь вам развить шаматху? Поэтому в этих моментах, когда речь идет о вере, постарайтесь понять, о какой именно вере говорится.

Здесь первый вид веры – это вера в самих себя. Это очень важный вид веры: «Я могу медитировать, я могу получить реализации. Если раньше великие мастера прошлого получали реализации, то почему я не могу достичь реализаций? У нас одинаковый ум, потенциал одинаков. Сейчас мой ум плохо работает, но все равно, если я буду развивать его качества, то ум будет развиваться». Вера в свой потенциал становится противоядием от самоуничижения и мысли, что я на это не способен. Это один из очень опасных видов лени, который никогда не даст вам добиться прогресса.

Первое и самое важное – это вера в свой потенциал, в то, что вы можете развить шаматху. Сильная вера в себя, в свой потенциал называется «уверенностью в себе». Например, если вы верите в то, что можете перепрыгнуть с одной горы на другую, то это неправда, это ошибочный образ мышления, это не реальность. Если вы думаете: «Я могу стать хозяином всех богатств мира» – это ненормально, это невозможно, такая вера – это тупая вера. Если вы думаете, что мой ум может развить однонаправленную концентрацию, – это факт, это возможно. Если вы верите в то, что возможно, то это называется «истинная вера». Если вы верите в то, что можете то, что невозможно, – это неправильная вера, это неправильное направление. Если вы думаете, что все в руках бога, и бог вас будет защищать, а вам ничего не нужно делать – это неправильно. Из-за того, что вы верите в неправильные вещи, случится беда.

Надо верить в свой потенциал, в то, к чему у вас есть способности. У вашего тела нет особого потенциала, а ваш ум обладает невероятным потенциалом. Он может в один день познать все феномены, он может развить такую невероятную концентрацию, он может развить такую великую мудрость! Ваш ум может быть таким добрым, что без перерыва будет желать счастья всем живым существам. Не будет ни одного мига, чтобы ваш ум не желал счастья другим людям. Невозможно, чтобы хотя бы на миг любовь ушла из вашего ума. Всегда у вас будет бескорыстная любовь ко всем живым существам. Это возможно, потому что хорошие качества ума находятся в природе ума. Негативных качеств ума нет в природе ума.

Чем глубже вы понимаете философию, которую объяснял Дигнага, тем сильнее у вас возникает вера в себя, основанная на умозаключениях. Чем больше у вас философской основы, тем с большей уверенностью вы будете говорить: «Я способен достичь реализаций, я могу развить однонаправленную концентрацию, шаматху, я могу достичь состояния будды, потому что на это есть очень много хороших оснований, которые реальны, основаны на фактах». Многие наши мирские желания, если вы посмотрите, они нереальны, это не факт. Наш ум много думает, что может то, может это, но если вы исследуете, то это нереально, это не факт. Большинство ваших желаний, о которых вы думаете, что они осуществимы, нереальны. Если вы проанализируете, то поймете, что это не факт.

Теперь второй вид веры, который является противоядием от вашей лени. Сегодня я вам даю очень существенные наставления, чтобы вы увидели, каким образом взаимосвязаны все те

учения, которые я давал вам в прошлом. Это очень полезно. Потом вы будете знать, что вера – это не просто слепая вера. Настоящая вера должна возникать на основе ясного понимания. Когда вы получите определенный опыт, эта вера станет просто невероятной. Эта вера станет у вас нерушимой, непоколебимой. В первую очередь эта вера должна возникнуть из ясного понимания. В этом случае, когда в ходе медитации вы увидите определенный прогресс в вашем уме, и что концентрация у вашего ума улучшается, тогда на собственном опыте вы обретете такую стопроцентную уверенность, вы подумаете: «Теперь я точно знаю, что могу развить шаматху, что на сто процентов я могу достичь состояния будды. Через тренировку ум может развить концентрацию, можно уменьшить количество омрачений, и если я создам определенные причины, то смогу убрать все омрачения. Я могу развить все благие качества ума. Я могу достичь состояния будды, я это точно знаю, опираясь на собственный опыт». Тогда ваше желание достичь состояния будды станет несокрушимым, и никто не сможет устранить его из вашего ума.

Если кто-то вам скажет, что вы не сможете стать буддой, то вы рассмеетесь и уточните: «Почему не смогу»? Вам ответят: «Потому что ты такой-сякой», но это нелогично. Также если вам скажут: «Потому что ты старый», – это тоже нелогично. Ум не может состариться. Если скажут: «Потому что ты женщина», – это тоже нелогично. Будда говорил, что женский и мужской ум одинаков. Поэтому, если мужчина говорит вам, что вы не сможете стать Буддой, потому что вы женщина, то это тоже нелогично. Нет разницы между женским и мужским умом. Много нелогичных вещей говорят люди, и на это вам нужно отвечать, что это безосновательно. Если кто-то говорит, что вы не можете стать буддой, потому что в природе вашего ума есть омрачения, вы ответите, что в природе ума нет омрачений. Если бы омрачения по-настоящему находились в природе ума, тогда это было бы правдой, но это не так.

Как вы можете знать, что омрачения не пребывают в природе вашего ума? Если омрачения находятся в природе ума, тогда у меня всегда должны быть омрачения. Как, например, жар и огонь. Жар пребывает в природе огня, и везде, где есть огонь, также должен быть и жар. Но на собственном опыте вы можете увидеть, что иногда вместо омрачений вы чувствуете любовь, сострадание. На собственном опыте вы можете доказать, что омрачений нет в природе ума. Посмотрите сами на себя, если у вас всегда есть омрачения, тогда это было бы правдой. Но иногда вы злитесь, а иногда любите человека. Человека, на которого вы злитесь, иногда вы любите и желаете ему счастья, желаете ему освободиться от страданий. Это знак того, что гнев, омрачения не находятся в природе ума. Это стопроцентное доказательство, оно научное. По этой причине вы сможете понять, что вы способны достичь состояния будды: «Если я создам все внешние и внутренние условия, если создам все причины, то невозможно, чтобы я не достиг состояния будды». Дигнага говорил: «Если вы создадите все причины и условия, то невозможно будет предотвратить результат».

Если все причины и условия собрались вместе, то в этом случае результат остановить невозможно. Почему возникает кризис? Потому что люди в мире обладают очень ограниченным взглядом. Ради временного преимущества они создают очень много причин и условий для возникновения кризиса. И когда все они стекаются вместе, то начинается кризис, и государство как-то пытается устранить его, предотвратить, но это невозможно. Рубль падает, банк что-то делает, но ничего не может сделать, потому что надо было думать заранее. Чтобы не было кризиса, надо заранее создавать условия, убрать причины кризиса заранее. Тогда, даже если вы пригласите к себе кризис, у вас не будет кризиса. Я не экономист, но у меня есть логика. Через логику я вам говорю об этом, если вы заранее устраните причины, то получить результат будет невозможно. Один из моих друзей-политиков как-то спросил меня: «Что нам нужно сделать, чтобы остановить кризис?» Я ему сказал, что когда вместе собрались все причины и условия, возникает результат – кризис,

когда вы стараетесь остановить его – это ошибка. Что вам нужно сделать, это с самого начала не позволять этим самым причинам и условиям собраться вместе. Тогда кризиса не будет, а сейчас уже поздно.

Вернемся к теме, я не политик. Второй вид веры – это вера в достоинства шаматхи. Чем больше у вас возникает вера в достоинства шаматхи и в то, что это нечто невероятное в вашей жизни, тем сильнее такая вера становится для вас противоядием от лени. Если вы разовьете сильную веру в достоинства шаматхи, то даже если кто-то скажет вам: «Не медитируй на шаматху», этот человек не сможет остановить вас. Маленький ребенок верит в себя, в то, что он может играть в футбол. Если человек верит, никто не может остановить этого человека. Если сказать ему: «Если не будешь есть, то не будешь играть в футбол», – он сразу начнет есть, потому что его цель – игра в футбол. Он верит, что может играть в футбол, он верит, что эта профессия сама лучшая, ради этого он готов на все. Поэтому ради этой цели вы готовы на все. Какие бы правила ни существовали, ради соблюдения цели вы все правила будете соблюдать очень точно. Почему вы не можете соблюдать обеты и правила? Потому что в первую очередь у вас нет веры в достоинства шаматхи и нет веры в самих себя, веры в то, что вы можете развить шаматху. Если бы у вас были эти два момента, и я бы вам сказал, что если вы хотите развить шаматху, то вам надо соблюдать такое-то и такое-то правило, так-то надо жить, – вы бы стали их соблюдать с радостью. Если игроку в футбол сказать, что для игры ему нельзя есть определенные продукты, он вообще от них откажется. Если девушка хочет стать фотомodelью, и ей говорят – не есть определенную еду, то она ее не ест. Даже если они очень голодны, они не будут есть, потому что они хотят достичь своей цели. Это очень маленькие цели, шаматха – это очень высокая цель. Если у вас есть вера, то все обеты вы сможете держать в чистоте. Первое противоядие – веру я уже объяснил.

Теперь, второе противоядие от лени – это вдохновение. Вдохновение возникает из веры. В первую очередь вам необходима вера в то, что вы способны развить шаматху, и также вера в достоинства шаматхи, в то, что если вы разовьете ее, это будет просто невероятным качеством вашего ума. Вам нужно знать преимущества шаматхи. Первое преимущество заключается в том, что ваш ум становится невероятно ясным. Второе – ваш ум становится очень пронизательным. Третье – ваш ум становится настолько острым, что стоит вам что-то однажды услышать, вы уже никогда этого не забудете. Четвертое – благодаря шаматхе вы сможете развить ясновидение и обрести множество других реализаций.

Атиша говорит об обретении ясновидения с помощью развития шаматхи для принесения блага всем живым существам, а не для каких-то других целей. Атиша дает такие объяснения и говорит, что птица, не имея двух крыльев, не может летать в небе. И точно также человек, не обладая ясновидением, не может приносить благо живым существам. Поэтому развейте шаматху. Это одна из очень важных причин, по которой вам следует развить шаматху, – то, что объяснял Атиша. Если у вас нет ясновидения, то вы не понимаете, какое учение следует давать, какова ситуация этих людей, каковы склонности их ума, с каких точек зрения вам нужно давать объяснения. Например, если Будда произнесет два-три слова, то он может полностью изменить ум слушающего человека, потому что он обладает ясновидением и произносит невероятно сущностные вещи, которые трогают ум этого человека. Сейчас вы читаете книги, но это не то, потому что наш ум думает о другом, занят другими мыслями. Если бы вы видели Будду, и он отвечал бы на ваш вопрос, то он ответил бы вам совсем другими словами, потому что он обладает ясновидением.

Здесь, когда Атиша говорит о том, что без ясновидения человек не может приносить благо другим, то имеется в виду принесение очень большого блага, большой пользы. Если у вас развивается ясновидение, то вы можете приносить благо другим очень эффективно. Поэтому вам нужно думать так: «Мне необходимо развить шаматху ради блага других. И ради того,

чтобы я сам также достигал реализаций, мне необходима шаматха. Без шаматхи отречение, бодхичитта, мудрость, познающая пустоту, почти невозможны. Что касается отречения и бодхичитты, то они достижимы для некоторых исключительных учеников, которые обладают очень большими отпечатками с прошлых жизней, в противном случае без шаматхи их не развить. Поэтому, чтобы развить три основы пути: отречение, бодхичитту и мудрость познающую пустоту, мне нужна шаматха. Тогда после развития шаматхи моя медитация станет настоящей медитацией, а сейчас, до этого момента, это все еще не настоящая медитация».

До развития шаматхи не говорите другим, что вы медитируете, – это неправда. Вам нужно отвечать: «Да, я стараюсь медитировать, но у меня не получается». Лучше, вместо того, чтобы говорить, что вы медитируете, говорите, что читаете молитвы. Раньше высокие тибетские мастера, бурятские ламы не говорили: «Я медитирую, не мешайте мне». Они говорили, что читают молитвы и просили их не отвлекать. Они были скромными, даже если они занимались настоящей медитацией, то говорили, что читают молитвы, они не говорили: «Не мешайте мне». Это наша традиция, высокие мастера так говорят. Его Святейшество Далай-лама тоже, когда рано встает, вместо завтрака говорит, что надо читать молитвы, он не говорит, что будет заниматься медитацией. Даже Его Святейшество Далай-лама говорит, что уже поздно и нужно закончить все молитвы, и уходит в свою комнату медитировать. Это очень важно. Вы сейчас говорите, что медитируете, что медитируете на ясный свет, некоторые даже говорят: «Я ушел в «ХУМ» и сидел в нем два дня». Все это признаки деградации буддизма.

Итак, думайте о преимуществах шаматхи и развивайте сильную веру в достоинства шаматхи, в то, насколько она является особенным качеством. Последнее достоинство заключается в том, что благодаря развитию шаматхи вы обретаете невероятную безмятежность. И тогда медитация для вас превращается в удовольствие. Таким образом, когда вы обдумываете эти положения, развиваете веру, то далее у вас возникает вдохновение, это как солнце и солнечный свет. Солнце – это вера. Всегда, когда есть вера, то солнечный свет, вдохновение возникнет само собой. Когда солнце веры засияет в вашем уме, то уже никто не сможет остановить этот солнечный свет вдохновения.

Когда у вас появляется вдохновение, то никто не сможет удержать вас от медитации. Тогда для вас самое главное будет – это развитие ума и развитие однонаправленного сосредоточения. Если я вам скажу: «Если ты будешь делать то-то и то-то, то я не позволю тебе медитировать, развивать шаматху», – вы сразу же прекратите это делать. Когда мама говорит маленькому ребенку, что если он не будет есть, то ему будет запрещено смотреть телевизор, ребенок сразу начнет есть, потому что у ребенка есть вдохновение смотреть телевизор. Ради этого он все готов сделать. Когда у вас есть вдохновение, то вы готовы сделать все, что угодно. Если я скажу вам, что теперь тебе нужно уволиться с работы и начать медитировать, то вы сразу же уволитесь с работы без каких-либо сомнений. Сейчас пришло время медитации, вы извиняетесь перед родителями, женой: «Сейчас мне нужно развивать ум, сейчас я ухожу не потому, что я не люблю вас, я обязательно вернусь (как принц Сиддхартха). Я обязательно вернусь, когда разовью свой ум полностью, а сейчас мне нужно уехать». Даже если ваша жена плачет или ваш муж, просят вас не уходить, вы отвечаете: «Мне нужно поехать, извини, потом я обязательно вернусь». Когда вы смотрите сериал «Будда», там есть много инструкций, вы потом можете поступать в соответствии с ними.

Если все вокруг не хотят, чтобы вы уходили, а вы уходите, то это очень хороший знак. Если вы говорите, что пойдете медитировать, а жена радуется: «Как хорошо! Правильно, что уезжаешь, в доме будет спокойно», тогда вам лучше не ехать медитировать. Если жена

говорит мужу, что сейчас поедет медитировать на Байкал, а муж говорит: «Как хорошо, правильно, тебе надо срочно поехать», – это знак, что вы не готовы к медитации. Если он говорит: «Пожалуйста, не уходи, что будет с нами?» – то это знак того, что вы хорошо подготовились к медитации. Если ваши близкие отвечают вам: «Очень хорошо, уходи, отправляйся медитировать», – это означает, что у вас нет хорошей подготовки. Я просто шучу, это не совсем логично. Некоторые ваши друзья из заботы о вас будут говорить вам: «Отправляйся, медитируй», но это другой случай. Здесь я говорю о том, что если из-за вашего тяжелого характера они говорят вам: «Уходи, отправляйся», – это означает, что вы не готовы к медитации. Они очень устали находиться с вами, поэтому рады, что вы уедете, – это нехороший знак. Время закончилось.