

Я очень рад вас всех сегодня здесь видеть. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение по Дхарме, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Чтобы создать правильную мотивацию, в первую очередь нам необходимо устранить неправильную, ошибочную мотивацию. Наша мирская мотивация – это ошибочная мотивация, с такими желаниями, с такими планами мы не сможем ни обрести счастье для самих себя, ни помочь другим. Поэтому не получайте учение лишь ради славы и репутации или ради временного счастья. Получайте учение с таким чувством: «Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ, пусть я буду источником счастья для всех живых существ жизнь за жизнью».

Как я говорил вам до этого, если вы захотите помогать живым существам, то живых существ бесчисленное множество. Вы, может быть, поможете сотне человек, но большего потенциала для помощи у вас нет. Если вы устраните все свои ограничения и реализуете весь свой потенциал, то у вас появится такой потенциал приносить благо живым существам жизнь за жизнью. Поэтому все мудрые мастера говорили о том, что без реализации своего потенциала, если как-то напрямую вы постараетесь помогать живым существам, то не сможете особо им ничем помочь, это неэффективный способ помощи. Поскольку наша цель очень высокая, большая цель, то самый лучший способ для нас – это устранить все свои ограничения, реализовать весь свой благой потенциал, и тогда мы на самом деле сможем помочь всем живым существам. Желать достичь состояния будды означает желать устранить все свои ограничения и реализовать весь свой потенциал, именно это называется «состоянием будды», «состоянием просветления». Когда с такой мотивацией вы получаете учение, то само получение учения для вас становится махаянской практикой, а также приводит вас к накоплению больших заслуг и также большой мудрости.

То учение, которое вы получите, – это учение о том, как практиковать шесть совершенств. После развития такой мотивации – реализации всего благого потенциала и устранения всех ограничений, одних лишь желаний вам недостаточно, вам нужно приступить к шести совершенствам. Приступив к практике шести совершенств, вы сможете осуществить состояние освобождения, то есть устранить все свои ограничения и реализовать весь благой потенциал. Из этих шести совершенств мы с вами говорим о пятом совершенстве – это совершенство сосредоточения. Как развивать однонаправленное сосредоточение – шаматху? Для развития шаматхи вам необходимо знать, каковы шесть благоприятных условий для развития шаматхи, и они совершенно необходимы для ее развития в качестве необходимых предпосылок, подготовки.

Второе – для того чтобы медитировать, вам нужно знать, каковы пять ошибок в медитации. Не просто на словах, вам самим необходимо очень ясно идентифицировать эти пять ошибок, точно также, как очень опытный телемастер очень хорошо знает все дефекты, которые возможны в телевизоре, и не просто на словах, а на собственном опыте. Но одного лишь этого тоже недостаточно, кроме этого нам необходимо знать, каковы восемь противоядий, которые устраняют эти пять ошибок. Эти восемь противоядий вам также нужно знать не только лишь на словах, а очень точно, очень ясно понимать их.

В процессе медитации вам также необходим определенный опыт в том, что применяя то или иное противоядие, вы ослабляете какую-то ошибку медитации. И тогда вы сможете идентифицировать все эти вещи, то есть пять ошибок медитации и восемь противоядий на собственном опыте. Это самые драгоценные знания. До этого, пока вы не медитировали, какие бы красивые слова вы ни произносили, все равно вы не знали их подлинного смысла. Это все равно, что например, рассуждать о богатстве каких-то других людей, говорить, что у них есть то-то и то-то. У этого человека есть такие-то часы, такая-то машина, телефон, квартира, но для вас в этом нет ничего полезного. А когда вы медитируете, то вы говорите о

собственных реализациях. Когда на своем собственном опыте вы распознаете все эти вещи, это будут самые драгоценные знания, истинные знания. Нет истины, которая превосходила бы эту истину, когда вы распознаете эти вещи на собственном опыте. Поэтому всю свою жизнь только лишь изучать философию и не медитировать – это также одна из ошибок. Но есть и другая ошибка – когда, не получив хороших учений, хорошего знания Дхармы, вы сразу же приступаете к медитации, это тоже ошибка. Таким образом, вы ни к чему не придете, поскольку у вас не будет хорошего фундамента. Поэтому не впадайте в эти две крайности.

Далее, также вам необходимо знать, что представляют собой шесть сил, девять стадий, и как вы развиваетесь, прогрессируете, перемещаясь с первой стадии до второй, со второй до третьей и так далее, с помощью этих шести сил. Также вам необходимо знать, каковы критерии перехода с первой стадии на вторую, чем вторая стадия отличается от третьей и так далее. Также вам необходимо знать, каким образом вы переходите с первой стадии на вторую, со второй на третью с помощью шести сил, какие именно силы на какой стадии вам нужно применять. Тогда на собственном опыте вы поймете, что, действительно, определенная сила помогла вам переместиться с нулевого уровня на первую стадию. Тогда у вас появится настоящая убежденность в учении Будды, вы поймете, что Будда говорил об истине, о реальности, а не о каких-то догмах. Будда сам говорил: «Я не излагаю никаких догм, все, о чем я говорю, это истина, и все это основано на моем прямом опыте». В конце концов, вам необходимо развить убежденность, опираясь на собственный опыт, и собственный опыт – это самое важное. Тогда у вас зародится очень сильная вера в Будду. И практика прибежища у вас станет еще сильнее, когда вы станете опираться на ваш собственный опыт.

Но этих знаний вам тоже недостаточно. В дополнение к ним вам необходимо знать, каковы четыре способа вступления в медитацию. Как вы приступаете к медитации вначале, как вступаете в медитацию в середине и как вступаете в медитацию в конце, – эти знания также очень важны. И это полный свод наставлений, который лама Цонкапа изложил в «Большом Ламриме». Это общее наставление, общая информация о том, как развивать шаматху. Что касается «Среднего Ламрима», то лама Цонкапа в нем изложил опытный комментарий о том, чем заниматься до медитации, чем заниматься во время медитации. Также в нем есть информация о том, что делать во время медитации, что вам делать в тот момент, когда ваш ум сосредоточился на объекте медитации, таким образом, даются подробные наставления. И это называется «опытный комментарий». Эти знания станут для вас эффективными, если вы получите общие наставления, которые даются в «Большом Ламриме».

В прошлый раз мы с вами рассматривали, каковы пять ошибок медитации и также мы говорили о восьми противоядиях. В первую очередь мы рассматривали противоядие от первой ошибки – от лени. Здесь я объяснил вам, каковы три вида лени и также, каковы четыре противоядия от лени. Этим учением я старался напомнить вам те наставления, которые давал вам в прошлом. Для лени существует четыре противоядия и первое – это вера. Я вам объяснил, почему вера становится противоядием от лени. Я говорил вам о том, что в целом существует множество разных видов веры, но здесь мы говорим о вере в свой потенциал и вере в достоинства шаматхи, именно эти виды веры становятся противоядием от лени. Такой подробный анализ вы не найдете ни в каких других религиях, это представляется только в буддизме. Также в отношении веры проводится подробный анализ и говорится о множестве разных видов веры.

Во многих других религиях вера означает веру в бога. Бог все создал, и если вы верите в него, то будете счастливы. В буддизме говорится, что это лишь небольшая часть веры. Также в буддизме говорится о том, что вера в то, что все сотворено богом, это ошибочная

вера, это неправда. Бог не сотворил всего вокруг. Бог не имеет власти сотворить все сущее, это невозможно. Если бы бог был способен сотворить все вокруг, то поскольку он добр, то он сотворил бы все безупречным. Если у него есть такая власть сотворить все вокруг, то поскольку существуют проблемы, это означает, что он не добрый. Существуют только два варианта: вы должны признать, что, либо он не добр, либо он не обладает властью. Если он во власти сотворить все вокруг, то вам придется признать, что он не добр, потому что вокруг существует очень много проблем и страданий.

Например, в городе Улан-Удэ очень много проблем, и если я спрошу вас, кто его создал, и вы ответите, что мэр города, то это знак того, что мэр города создал все эти проблемы, что мэр города плохой. В действительности в прошлые времена люди говорили о том, что бог является творцом всего вокруг в качестве хвалы богу, но, тем не менее, они зашли слишком далеко, и это перестало быть похвалой. Если вы не умеете хвалить, то ваша хвала может превратиться в позор для того, кого вы хвалите. Что касается веры в то, что все сотворено богом, то, как говорится в буддизме, это неправильная вера. Если вы верите в то, что все сотворено богом, то в этом случае, если у вас возникают проблемы или у ваших детей возникают проблемы, у вас появляется большой вопрос: «Почему так страдают маленькие невинные дети, а плохие люди не испытывают никаких проблем? Что он сделал такого, зачем бог создает ему проблемы, болезни?» На эти вопросы очень трудно ответить.

Но если вы знаете, что вы сами творцы своего счастья и сами творцы своих страданий, то здесь для вас есть ответ на все ваши вопросы. С другой стороны вам нужно понимать, что в буддизме не говорится о том, что бог вообще вам не может помочь. Бог вам может помочь в том, что может создать для вас хорошие условия. Бог не может создать причин вашего счастья, это невозможно. Учитель может помочь ученику получить знания, но самому ученику нужно учиться. Главные причины нужно создать самим ученикам, а что касается условий, то учителя могут создать условия. Поэтому в буддизме принимается прибежище в боге, принимается прибежище в Будде не как в том существе, которое создает за вас причины, а как в том существе, которое помогает вам создать условия. Поэтому, буддизм – это не атеизм, здесь неправильно говорить, что в буддизме нет веры в бога. Мы верим в бога, но не как в существо, создающее причины, а как в существо, помогающее нам создать условия. Это золотая середина.

Таким образом, существует множество разных видов веры, и один из них – вера в свой потенциал, благодаря пониманию потенциала своего ума. Когда вы поймете, каков потенциал вашего ума, вы поймете, что обладаете природой будды, что сможете стать таким же, как Будда: «Я могу стать таким же, как бог, я могу стать божеством, у меня есть такой же потенциал, разницы нет. Не только у меня, но и у всех живых существ, кто обладает умом, есть точно такой же потенциал». Поэтому учение по природе будды очень полезно для развития уверенности в собственных силах. Это поможет вам устранить лень самоуничтожения – мысль о том, что вы ни на что не способны. Благодаря такой вере внутри вы будете подобны снежному льву и будете думать: «Я способен на все, что угодно, это лишь вопрос времени. Нет ничего, чего бы я ни смог сделать. Я могу, но это требует времени. Если у меня достаточно времени, то я могу создать все условия, я могу реализовать весь свой потенциал. Поэтому внутри я никогда не буду чувствовать, что чего-то не могу, я все могу». Но одновременно вам нужно уважать и других, а не только себя, поскольку у них такой же потенциал, они тоже все могут. Это называется «вера в себя», это не высокомерие. Высокомерие – это такое чувство: «Только я могу, остальные тупые, дураки и ничего не понимают». Никогда не думайте, что другие люди тупые или дураки. У всех есть природа будды, все обладают одинаковым потенциалом. Кто-то чуть-чуть быстрее понимает, кто-то чуть медленнее, но все равно у всех одинаковый потенциал. Кто быстро понимает, тот быстро забывает, а кто медленно понимает, тот медленно и забывает, поэтому те, кто

медленно запоминает, находятся в более выгодном положении. В конце концов, его знания будут долговременными. Если быстро понял и быстро забыл, то знания уйдут. Знания пришли и ушли, поэтому у того, кто понимает медленно, есть выгода. Такой образ мышления очень полезен. Я живу с такими принципами, в соответствии с такой философией. Уверенность в себе очень полезна. В любой ситуации, даже если в кармане вообще нет денег, даже если вы лежите в больнице и не можете встать, внутри вы будете как снежный лев. Вы будете понимать, что эти трудности временны, самое главное – у моего ума есть природа будды, она может развиваться безгранично, она не может сломать руку или ногу, у нее есть невероятная потенция. Даже если вы будете сидеть со сломанными руками, внутри у вас будет очень сильная вера, вы будете говорить: «Все это временно, ничего страшного». Недавно я видел один фильм о Стивене Хокинге, он не мог двигать ни руками, ни ногами, не мог вставать. Жена ему помогала и плакала. Он говорил: «Все это временно». Это очень тонкий момент, он по-настоящему очень умный человек. Такой сильный дух, он не может даже держать свое тело, но все равно шутит. Так и нужно себя вести. Это настоящий ученый, настоящий мудрец. Есть много ученых, которые говорят красивые слова, но у них нет знаний.

Таким образом, когда вы поймете, каков потенциал вашего ума, то внутри станете подобными снежному льву. Тогда ничто не сможет вас остановить и помешать вам, достичь состояния будды. Вы будете знать, что обладаете невероятным потенциалом достичь состояния будды, и ничто не сможет помешать вам. Вы знаете, что обладаете таким потенциалом, также у вас есть вдохновение к тому, чтобы его реализовать. И когда у вас есть вот эти два свойства, то, как говорил Будда, если у вас есть вдохновение к развитию потенциала своего ума, то уже никто не сможет помешать вам, достичь состояния будды. Это очень важно. Это очень важное противоядие. Оно является не только противоядием от лени, но также очень полезно для вашей жизни, – это то, что сделает вашу жизнь значимой. Если у вас есть такая вера в себя, в то, что у вас такой огромный потенциал, что вы можете развить весь потенциал, и есть вдохновение, то в вашей жизни в любой ситуации вы будете очень спокойны. Вы будете как снежный лев, всегда будете счастливы. Это полезно не только для медитации на шаматху, ваша жизнь будет совсем другой. Тогда вы станете человеком принципов.

Далее, третье противоядие называется «энтузиазм». Что такое энтузиазм? Энтузиазм – это не тот случай, когда вы себя к чему-либо принуждаете, – это не энтузиазм. Энтузиазм – это когда вы с радостью беретесь за какое-то дело, это называется «энтузиазм». Вы, например, с радостью можете просидеть в интернете всю ночь, но это не энтузиазм. Это лень привязанности к неподобающему объекту. Здесь речь идет о том, что вы с удовольствием занимаетесь развитием ума, то есть тем, что приносит вам благо жизнь за жизнью. Когда говорится об энтузиазме, то речь идет о том, что вы с радостью занимаетесь каким-то добродетельным делом, – это определение энтузиазма. Когда вы с радостью занимаетесь какими-то мирскими делами, то это не энтузиазм. Наоборот, это лень привязанности к неподобающему объекту. Это один из видов лени.

Поэтому энтузиазм – это когда вы с радостью приступаете к накоплению добродетелей, это энтузиазм. Когда у вас есть вера в свой потенциал и вера в достоинства шаматхи, когда есть вдохновение, то далее энтузиазм возникает сам собой. Если у вас есть сильное вдохновение заниматься развитием однонаправленного сосредоточения, то вы с радостью приступаете к этому делу, а это называется «энтузиазм». Например, ребенок не хочет играть в футбол, и тогда отец рассказывает мальчику, что у него есть потенциал к игре в футбол. Он говорит ребенку: «У тебя есть талант играть в футбол». У ребенка глаза становятся немного больше обычного, и он и спрашивает отца, правда ли это. Отец говорит, что и он сам, и его отец, и его дедушка, и его прадедушка, все играли в футбол. Он говорит: «У тебя тоже есть талант».

Когда люди верят в себя, они играют лучше. Затем, если он начнет рассказывать о том, что профессиональный футболист – это очень хорошо, его зарплата во много раз больше, чем у учителей и врачей, что с ним могут заключать даже многомиллионные контракты – за один гол контракт на двадцать или тридцать миллионов, тогда глаза у мальчика загорятся.

Здесь, как только у ребенка появляются два вида веры: это вера в свой потенциал и также вера в достоинства профессии, в этом случае у него сразу же незамедлительно появляется и вдохновение. Как я говорил вам, вера – это как солнце, а вдохновение – это как солнечные лучи. Когда есть вдохновение, ребенок начнет говорить: «Папа, я хочу играть в футбол». Затем они наймут тренера, отец приведет его к тренеру и тренер скажет: «Хорошо, с завтрашнего дня начинаем тренировки». Ребенок будет говорить: «Нет, нет, я хочу начать играть прямо сейчас». Тренер скажет: «Нет, приходите завтра». Благодаря такому вдохновению, когда на завтра он начнет играть в футбол, он будет играть с невероятной радостью и это называется «энтузиазм». Он даже будет падать, разбивать себе колени, но при этом не будет замечать этих ран. До этого он мог заплакать даже от какой-то маленькой царапины, а здесь благодаря такому сильному энтузиазму, он даже не замечает таких травм – тот же мальчик, который, если раньше падал и чуть-чуть поранился, сразу начинал плакать. Когда сильная вера, сильное вдохновение, сильный энтузиазм, он играет, падает, есть раны, идет кровь, – он этого не чувствует и продолжает играть. Потому что у него сильный дух.

Здесь механизм точно такой же. Также, что касается медитации, когда вы отправляетесь медитировать в горы и у вас есть вдохновение, и когда породился энтузиазм, то вам даже может не хватать еды, условия будут не самые лучшие, но вы всего этого даже не заметите. Вы не заметите любых проблем, вы даже не будете болеть, у вас не будет времени на болезни. Когда ум чистый, нет никаких мирских мыслей, то болезней нет. Там также нет никаких проверок здоровья. Что касается нашей ситуации, то мы все время проверяем свое здоровье, по несколько раз в год, но все равно остаются болезни. Очень много болезней. Если вы слабые, то болезни будут к вам приходить. Сильный дух поможет укрепить иммунную систему. Когда у вас слабый дух, иммунная система слабая. Потом вы начинаете думать, что, наверное, можете заболеть разными болезнями. Когда дух очень сильный, то иммунная система тоже очень сильная, и если вы будете мыслить позитивно, то у вас ничего не будет болеть, – это факт.

В наши дни доктора говорят то же самое, – что для укрепления иммунитета нет какого-то особого лекарства, что иммунитет очень сильно зависит от силы ума. Когда у вас появляется энтузиазм, то у вас уже не будет времени на то, чтобы откладывать ваше дело, и каждый день вы будете заниматься практикой в положенное время. У вас лени уже почти не останется.

Что касается абсолютного противоядия от лени, то это безмятежность. Это четвертое противоядие. Как только вы обретаете безмятежность, то лень уже больше вообще возникнуть не может. Что такое безмятежность? Безмятежность – это когда с помощью энтузиазма вы развиваете шаматху. Шаматха означает, что вы развили сосредоточение такого высокого уровня, что по каналам в вашем теле начинает циркулировать особая энергия. Не только по каналам, но и всю вашу нервную систему в вашем теле пронизывает очень особенная энергия. Когда эта энергия наполняет все ваше тело, то вашему телу становится очень приятно. Это очень блаженное ощущение в теле.

Благодаря такой безмятежности тела, ваша безмятежность ума становится еще сильнее. Это то, что называется «безмятежностью тела и ума». С такой безмятежностью тела и ума, сколько бы вы ни провели в медитации, вы не будете чувствовать никакой боли в вашем

теле, а наоборот будете лишь получать удовольствие. Это правда. Это факт. И если вы будете медитировать, то можете достичь такого состояния. Этот факт открыт не только индийскими мастерами, но и многие тибетские мастера также открыли для себя этот факт не только теоретически. Вначале они открыли его как теорию, а затем также открыли на собственном опыте. Не только в Тибете, но и многие бурятские мастера прошлых времен также открывали для себя этот факт. Один из живых примеров – это Хамбо-лама Итигелов. Кто-то говорит, что это мертвое тело. Но в действительности это не мертвое тело, он все еще пребывает в состоянии медитации.

Некоторые мастера в таком состоянии медитации на ясный свет пребывают в течение нескольких лет, а некоторые могут сохранять это состояние три дня или семь дней, а затем перерождаются для помощи живым существам. Здесь нельзя говорить о том, что если кто-то пребывает в этом состоянии дольше, то это означает, что он обладает большей реализацией, – это не так. Не так давно ушел из жизни геше Вангчен, это мой Духовный Наставник. Он пребывал в состоянии медитации на ясный свет в течение семи дней. Он пребывал в позе медитации, и это тело сохраняло тепло, хотя физически и клинически это называется «состоянием смерти», но в сердечной чакре все еще оставалось тепло. И тело было очень свежим, не мертвым телом. Спустя семь дней рано утром, это произошло в десятый лунный день, день дакин, он покинул медитацию ясного света и, может быть, отправился в чистую землю. Это факт. Что касается Хамбо-ламы Итигелова, то он все еще пребывает в состоянии медитации, и в это время для тела не используется какой-то особой защиты, оно защищено естественным образом.

Поэтому буддизм – это настоящая наука об уме, он не основан на каких-то догмах, а основан на опыте. Вы проверяете, действительно ли эта теория дает результат или нет, и уже после этого принимаете ее. Когда благодаря развитию шаматхи, вы обретаете такую безмятежность, то она становится абсолютным противоядием от лени, это означает, что лень у вас больше никогда не возникнет, поскольку вы всегда получаете удовольствие и наслаждение от медитации. Этот уровень безмятежности, блаженства такой высокий, что выходит за рамки обывательского представления.

Мы закончили рассматривать первую ошибку медитации – лень. Теперь переходим ко второй ошибке. Что касается устранения лени, то вам необходимо применять противоядие еще до того, как вы приступили к развитию шаматхи, вам нужно развивать веру и вдохновение, чтобы во время медитации ваш энтузиазм был еще сильнее. Медитация – это как непосредственно игра в футбол. Детям, до того как они приступили к игре в футбол, необходима вера и вдохновение, и тогда они по-настоящему будут получать удовольствие от игры в футбол. Тогда, когда они приступят к игре в футбол, то будут получать от игры большое удовольствие, – это благодаря энтузиазму. Если вы медитируете и все время думаете о том, когда же ваш ретрит закончится, думаете, что еще осталось так много времени, – в этом случае это означает, что у вас нет веры и нет вдохновения. Это как ребенок, у которого нет веры и вдохновения, – папа говорит, что он должен играть, ребенок играет и постоянно смотрит на часы, ждет, когда закончится игра. Когда игра заканчивается, ребенок радуется: «Ура!» и убегает, потому что нет вдохновения, нет веры в себя, он не верит, что может стать хорошим футболистом. Поэтому, если он падает, то сразу чувствует боль.

Когда вы приступаете к ретриту, и у вас нет энтузиазма, то это означает, что ваша вера и ваше вдохновение не сильны. Прикладывайте усилия к развитию веры в себя и веры в достоинства шаматхи. Думайте об этом снова и снова, и когда эта вера станет сильнее, то вдохновение появится само собой. И энтузиазм также далее появится сам собой. Это очень важное сущностное наставление. Это самое трудное. Но как только вы разовьете энтузиазм,

то уже развить шаматху, добиться безмятежности будет очень легко, не так трудно. Каждый день развивайте веру в свой потенциал, веру в достоинства шаматхи, обдумывайте достоинства шаматхи. Например, многие думают о том, как хорошо быть певицей, как певицы популярны, как счастливы, как было бы хорошо на ее месте, и потом у них постоянно поддерживается такое желание – стать певицей. А вам надо постоянно думать о достоинствах шаматхи, о том, что жизнь за жизнью она позволит вам быть счастливым, и также эта жизнь станет полной жизнью, как это хорошо, а остальное все ерунда. Ничего надежного нет. Красота вашего тела преходяща, и даже если вы будете заниматься спортом, через несколько лет вы все равно станете старыми. Посмотрите, проанализируйте – все это ненадежно. С другой стороны, развитие ума будет с вами из жизни в жизнь, – это достойная цель, на это можно положиться. Остальное ненадежно. Вы можете копить-копить богатство, но, в конце концов, у вас ничего не останется. Вы можете заниматься телом, заниматься спортом, но все равно, в конце концов, тело станет старым. Это ненадежный объект, зачем им так много заниматься? Слава и репутация ненадежны, – вы можете учиться постоянно, получить два или три диплома, но все равно этого будет недостаточно. Подумайте обо всех мирских вещах, и вы придете к выводу, что все это ненадежно. Самое надежное – это качества ума, развитие качеств ума – вот это надежно. Скажите себе: «Тогда я буду счастлив жизнь за жизнью. И не только это, я смогу стать источником счастья для всех живых существ. Если я умный, то пойму, что мне нужно только это, остальное неважно». Вы думаете, что бизнесмены-евреи умные, но они не умные. Их жалко, они немного умны, но умны не по-настоящему. Если кто-то хитрый, он не умный, он обманывает сам себя.

Затем, когда у вас появляется вдохновение, то во время медитации энтузиазм проявится сам собой. И тогда ваша жизнь станет значимой. В особенности, аналитическая медитация на драгоценную человеческую жизнь очень полезна для развития энтузиазма. Вы поймете, насколько же вам повезло обрести такую драгоценную человеческую жизнь! Такая драгоценная человеческая жизнь очень редкая. Снова и снова вы ее обретать не будете, в настоящий момент с вами произошло практически чудо. Сейчас надо использовать этот шанс. Такой невероятный шанс выпадает один раз. Многие говорят, что шанс выпадает один раз, это можно сказать про мирской шанс. Когда у вас есть драгоценная человеческая жизнь, у вас золотое время, – это невероятный шанс, и в какой-то момент этот шанс уйдет из вашей жизни. Вы потеряете человеческую жизнь. С пустыми руками вы приходите и с пустыми руками уходите. Если вы будете так думать, то будете отличаться от обычных мирских людей. Я живу в соответствии с этим, и говорю это вам, основываясь на своем опыте, а не просто то, что написано в книгах. На своем опыте я могу вам сказать, что если вы будете так думать, то ваш ум будет как снежный лев. Если вы будете следовать принципам, то будете очень счастливы. Если у вас есть драгоценная человеческая жизнь, даже если у вас нет ног, вы будете спокойны. Даже руки нет, ничего страшного. Поэтому аналитическая медитация на тему драгоценной человеческой жизни очень полезна для развития энтузиазма.

Теперь, вторая ошибка – это забывание объекта медитации. Что такое забывание объекта медитации? Это результат недостатка внимательности. Когда у людей слабая внимательность, то они очень легко все забывают. Например, вы просили сына купить в магазине то-то и то-то, он уходит и покупает совсем не то, – все забыл. Забыл, потому что нет внимательности, плохо слушал. Пошел в магазин и не помнит, что мама просила купить. Это похоже на забывание объекта медитации. В отношении медитации вы забываете объект медитации, а в повседневной жизни забываете то, что попросили вас принести другие люди. Когда у вас есть такая ошибка – забывание объекта медитации, то вы не сможете медитировать длительное время, это будет одним из препятствий. Например, вы начали медитировать, но спустя какое-то время уже не знаете, какой медитацией занимаетесь. Это называется «забывание объекта медитации». Спустя две минуты вы забываете, чем вы

занимаетесь, начинаете думать о чем-то другом, строить планы и так далее. Потом вы говорите: «А чем я занимаюсь?»

Эту ошибку «забывание объекта медитации» необходимо устранить, применяя определенные противоядия. Противоядие – внимательность. Как я говорил вам, из-за недостатка внимательности вы забываете объект медитации, поэтому, чтобы устранить эту ошибку «забывание объекта медитации», вам нужно усилить внимательность. Теперь, в первую очередь, вам нужно понять, что такое внимательность. Лама Цонкапа в «Ламриме» говорит о том, что внимательность имеет три характеристики. Первое – это знакомый объект. Здесь, чтобы развивать внимательность, вам необходим какой-то знакомый объект. Вам нужно знакомить себя с этим объектом, осваивать этот объект снова и снова, так он станет знакомым объектом. Здесь первое – это знакомый объект.

Второе – это его удержание. Знакомый объект, который вы выбрали в своем уме, это либо образ Будды, либо ваш ум, и вам необходимо его удерживать. Что касается удержания образа Будды, то вам необходимо его визуализировать и затем держать этот объект. В отношении вашего ума вы ничего не визуализируете. Вы ничего не визуализируете, поэтому не можете держать этот объект. В отношении любви, – как вы поступаете, когда медитируете на любовь? Вы развиваете чувство любви, и далее пребываете с этим чувством. Вы не позволяете своему уму забыть это чувство, пребываете с этим чувством, и это называется «медитацией на любовь». Точно также вы, благодаря наставлениям, полученным от Духовного Наставника, понимаете, что является обнаженной природой вашего ума. И когда вы понимаете обнаженную природу своего ума, то далее пребываете в этой обнаженной природе ума, и пребываете в природе обнаженного ума без чего-либо искусственного. Какая бы мысль ни возникала, не следуйте за ней, не отвергайте ее, и она высвободится сама собой. Таким образом, пребывайте в обнаженной природе своего ума, и все концептуальные мысли постепенно у вас утихнут. Что вам сказали и сделали ваши друзья, ваши враги, кто кого спас – это все ерунда. Это придумал ваш ум, там ничего такого нет. Там нет ничего самосущего, это как луна. Что такое луна? Например, нет такой луны, которая по-настоящему становилась бы все больше и больше, потом становилась бы полной, а затем бы убывала. Просто так кажется в нашей солнечной системе, когда мы смотрим с земли и благодаря вращению солнца, вращению луны, нам кажется, что луна растет, потом становится полной, затем убывает. Но на самом деле, с самой луной такого никогда не происходило, такого никогда не было. Поэтому живые существа в самосущем отношении никогда не рождались. Просто кажется, что нечто такое родилось, но в действительности, ничто не рождается. А что рождается? Когда клетки отца и матери объединяются, то далее они разрастаются, становятся плотью. Когда эта плоть становится больше, рождается, вы говорите: «У меня родился ребенок». Но это не ребенок, это тело ребенка. Ум ребенка – тоже не ребенок. Где же ребенок? Это просто выглядит, как ребенок, но по-настоящему ребенка там нет. Также нет настоящих друзей и настоящих врагов. «Я» тоже не существует таким образом. Далее, если вы пребываете в такой обнаженной природе своего ума, то все концептуальные мысли постепенно утихают и ваш ум становится постепенно все более и более спокойным.

Просто послушать об этом недостаточно, вам необходимо медитировать, и тогда вы поймете, насколько ценное это наставление. Тогда вы поймете, что все наши проблемы – это проблемы, созданные на пустом месте, то есть, это вами созданные проблемы. Вы думаете, что кто-то другой создает ваши проблемы. Ваше неведение, ваше тупое состояние ума создает проблемы на пустом месте. Посмотрите «Дом-2» – на пустом месте люди создают проблемы, у них еда есть, все есть. Девушка плачет, говорит, что убьет себя, – эта проблема создана на пустом месте самим человеком. Таковы все сансарические проблемы. Я думаю, что «Дом-2» – самое лучшее место для медитации – еда есть, все есть, ничего больше не

надо. Нужно закрыться и сказать всем: «До свидания. Вы все мои друзья, делайте то, что хотите, а я занят, говорите обо мне все, что вам угодно, самое главное, не мешайте мне». Вы закрываетесь в доме и выполняете медитацию. Когда нужно, выходите поесть. Это самое лучшее место, и вам еще и заплатят. Я тоже хочу в «Дом-2». Если в «Доме-2» захотят в виде участника видеть тибетского ламу, то я готов приехать. Тогда я попрошу всех людей, которые участвуют в этом проекте, медитировать, и тогда все перестанут смотреть «Дом-2». Люди такие, что если у кого-то все отлично, им неинтересно. Когда проблемы, ругаются – это интересно смотреть.

Поэтому вам нужно понять, что все наши проблемы – это нами созданные проблемы, вы их создаете на пустом месте. Когда вы теряете эту драгоценную человеческую жизнь, вот это самая большая потеря. Но все равно вам нужно понимать, что если вы создадите причины драгоценного человеческого тела, то сможете обрести новое молодое тело. Но даже это надолго не поможет, вы все равно станете старым. Вам нужно новое молодое тело, в котором вы сможете медитировать. Тогда вы прощаетесь спокойно со старым телом, даже это не проблема.

Самая большая потеря – это потеря тела, но это тоже не проблема, когда вы готовы к следующей жизни, когда вы верите, что закон кармы есть на сто процентов, ум продолжает существование. Если вы заложили хорошие причины, то будет хорошая жизнь, – все зависит от кармы. Из зерна цветка всегда вырастает цветок. Из семечка перца всегда получается перец. Это природный закон. Добрые причины, хорошая карма всегда приносят хороший результат. Это природный закон. Будда говорил, что не создавал закон кармы: «Это природный закон, который я просто открыл». Когда вы это знаете, даже смерть вам не страшна. С радостным умом вы гуляете, спите, достигаете реализаций, а затем, когда вы умрете, и ваша жизнь продолжится, вы скажете: «То, о чем говорил геше Тинлей, это правда». И так вы откроете для себя факт вашей жизни. Самые умные люди открывают это еще до смерти, а самые глупые во время смерти понимают, что это было правдой. Если вы откроете для себя, что есть будущая жизнь только после того как умрете, в состоянии бардо, то это значит, что вы очень глупые, но не самые глупые, есть люди, которые еще глупее.

Вторая характеристика внимательности. Здесь, если в качестве объекта медитации вы выбираете свой ум, то вместо того чтобы удерживать объект, вы просто пребываете в состоянии ясности и осознанности и это – вторая характеристика. Здесь, когда в «Ламриме» говорится о том, что вы удерживаете объект, то речь идет о визуализации образа Будды. А что касается пребывания с таким объектом как ваш ум, то вы просто пребываете в состоянии ясности и осознанности. Вы не держите этот объект.

Далее, третья характеристика – это не отклонение от объекта. Что касается Будды, то вы просто удерживаете образ Будды и не позволяете своему уму как-то отклониться от этого объекта. Когда в качестве объекта медитации вы выбираете свой ум, то вы остаетесь в состоянии ясности и осознанности и не отклоняетесь от него. Вы не позволяете своему уму начать блуждать, отклониться от этого состояния и просто пребываете в ясности и осознанности. Это называется «внимательность». Таким образом, внимательность – это состояние ума, которое имеет три качества. Такова буддийская философия – там нет просто общих слов, все точно. Первое – это знакомый объект, второе – его удержание, третье – не отклонение от этого объекта. То, что обладает этими тремя качествами, называется «внимательность».

В повседневной жизни развивайте внимательность. Еще до того, как вы приступили к интенсивной медитации, я расскажу вам о том, как развивать внимательность в

повседневной жизни. Это очень важно. В повседневной жизни вам нужно помнить о своей этике, – речь идет об обетах, которые вы приняли, эти обеты вам нужно помнить. Когда вы принимали обет прибежища, вы пообещали не вредить ни одному живому существу. Это один из ваших главных обетов. У вас нет большого количества обетов, и самый главный обет – никому не вредить. Это сущностный обет. Вы обещали Будде, своему Учителю: «С сегодняшнего дня я никому не буду вредить». Поэтому помните, что у вас есть обет. В любой ситуации нужно помнить свой обет.

Как только вы собрались кого-то ругать, закрывайте свой рот. Это ваша внимательность. Это очень полезно для будущей медитации. Как только начали о ком-то плохо думать, одергивайте себя: «Зачем так думать? Наверное, я что-то неправильно понял. Даже если они плохие, это не мое дело». По природе нет никого плохого, а из-за неведения у всех есть немного ошибок. Зачем плохо о ком-то думать? Не думайте плохо ни про кого. Иногда мой ум что-то не понимает, думает: «Наверное, он такой-сякой», – я сразу себя останавливаю: «Не думай так, не бывает плохих людей по природе».

Не бывает плохой погоды по природе. Например, человек жил в Москве и однажды приехал в Улан-Удэ, а в это время шел дождь. Потом он вернулся в Москву, и кто-то его спросил о погоде в Улан-Удэ, он ответил, что она кошмарна, там был такой сильный дождь, но это ошибочное мнение. В Улан-Удэ погода не плохая по природе, иногда идет дождь, иногда светит солнце. Иногда погода бывает прекрасной. Если кто-то говорит, что в Улан-Удэ плохая погода, то это неправда. Как обстоит дело с погодой в Улан-Удэ, так же и характер у всех живых существ – иногда они проявляют злость, иногда бывают добрыми. По природе нет ни одного плохого существа. Поэтому люди, которые изучают погоду, говорят, что не бывает плохой погоды, потому что иногда идет дождь, а иногда светит солнце, нет плохой погоды по природе.

Поэтому буддхисаттвы говорят, что не бывает плохих людей, не бывает плохих живых существ. Иногда у них тяжелый характер, иногда у них бывают омрачения, но они не плохие по природе. Если вы так размышляете, то ни о ком не будете думать плохо. Когда вы злитесь, вы думаете, что этот человек самосуще всегда плох. Так не бывает. Как в примере с человеком, который прилетел в Улан-Удэ, увидел один раз дождь, а потом в Москве, вспоминая об Улан-Удэ, сразу вспоминает только дождь, как там кошмарно, ничего не видно от дождя, и говорит, что больше туда не поедет. В Улан-Удэ бывает прекрасная погода. Это очень ясно. Тогда вы поймете, что нет ни одного существа плохого по природе. Все живые существа прекрасны. Будда видит всех существ прекрасными, с невероятным потенциалом. Они ленивы, немного тупы, но они не плохие. Любое живое существо, даже с очень тяжелым характером, Будда видит, что у него такой потенциал, что он может стать одинаковым со всеми божествами. Поэтому он уважает всех живых существ, он близок всем живым существам. Вы не можете их любить, потому что думаете, что они плохие, – даже рядом не хотите находиться с этим человеком. Вот такие у вас неправильные мысли. Никогда не допускайте таких мыслей в своем уме, и это поможет вам развить внимательность.

Негативные действия тела и речи возникают из-за вашей ментальной кармы – это когда вы думаете что-то плохое о других или хотите сказать что-то плохое. Когда ум думает что-то плохое, вы потом не можете закрыть свой рот. Вы закрываете рот и с трудом держите его закрытым. Таков механизм. Когда ум думает хорошие мысли, даже если вас попросят сказать нехорошее, у вас не будет основания говорить плохие вещи. Все взаимосвязано. Просто закрыть рот – это трудно. Самое главное – внутри поменять образ мыслей, тогда ваш рот автоматически закроется. Ваш язык будет чистым. Благодаря чистому образу мыслей вы совершаете чистые поступки. Откуда приходит чистый образ мыслей? Для этого нужна

внимательность. Это ваша практика. Когда кто-то находится рядом с вами, вспоминайте совет Будды, помните о нем – один раз вы поборите свой гнев, второй раз, третий, и потом у вас вообще не будет гнева. Есть много таких историй. Среди вас есть такие люди. Когда я слушаю моих учеников, они говорят, что десять лет назад были более злыми, потому что была привычка злиться. А сейчас, например, подруга такого человека говорит, что он стал таким мягким, а десять лет назад был таким гневным. Когда я слушаю такие истории, мне очень приятно, что люди меняются. Итак, вам нужно меняться.

Помните о своих обетах и все время следите за своим телом, речью и умом, не позволяйте им совершать негативные действия – это ваша практика. С одной стороны это практика нравственности, а с другой стороны она улучшает вашу внимательность. Все время осознавайте, что делает ваше тело, о чем говорит ваш язык, и о чем вы думаете. Это бдительность. Такая проверка очень полезна – как шпион все время исследуйте, чем вы занимаетесь. Это очень важно для вашего развития ума. Чтобы страна была сильной, чтобы была хорошая оборона, очень важны шпионы. Поэтому ФСБ ради защиты страны собирает всю информацию, что соседи думают, что они планируют, чтобы не было опасности, они готовятся ко всему. Шпионы дают информацию о том, что где-то есть такая-то опасность, они делают то-то. Потом вы не допускаете этих вещей. Поэтому в стране царит гармония, ФСБ нужно обеспечивать безопасность.

В буддизме говорится, что человеческое ФСБ ненадежно. Самое надежное ФСБ – это ваша бдительность. Никто не сможет подкупить вашу бдительность. Если сотруднику ФСБ другая страна даст больше денег, то он предоставит ложную информацию. Их можно подкупить, поэтому им нельзя полностью доверять. Поэтому за одним шпионом следит другой шпион. Потом все они друг друга будут знать, все между собой будут делиться деньгами, это будет еще хуже, не будет ничего хуже этого. Буддизм – это внутренняя система, там подкуп невозможен.

Также в буддизме говорится о медитации на ходьбу. Она простая. В действительности это не медитация, это просто как внимательность к своим шагам во время ходьбы. Что вы делаете? Когда идете пешком, вы осознаете свои движения, не думаете то про одно, то про другое. Вы просто осознаете ходьбу и идете. Когда вы принимаете пищу, тоже много не думайте, что они сказали то-то, может быть, то, а может быть, другое. Когда вы едите, просто ешьте, чувствуйте вкус. Распознавайте вкусы, медленно жуйте, долгое время, тогда еда будет легкоусвояемой и очень полезной. Во время кризиса не надо много есть. Любая еда, если вы хорошо ее жуete, то она хорошо усваивается организмом, и вы получаете все необходимые витамины. А если вы едите очень много всего, и при этом жуete, как попало, то вы никаких витаминов не усвоите, просто станете толстыми. Будда объяснял, как принимать пищу – это невероятно! Он говорил, что есть надо медленно. Медицина сейчас говорит то же самое. Нужно долго жевать, а также есть без звука, не чавкать. Все эти моменты тоже объясняются в «Винае». Есть нужно спокойно, медленно. Мы иногда быстро-быстро едим, а потом желудок не может это переварить, и мы заболеваем язвенной болезнью. Все это потому, что мы не умеем есть, не умеем дышать. Думать не умеем, не умеем что-то делать. Много что-то начинаем, не можем довести ни одного дела до конца. Чуть-чуть делаем там, чуть-чуть там, ничего не доделываем до конца. У нас нет полных знаний – чуть-чуть знаем то, чуть-чуть знаем другое, ничего полностью не знаем. Это ошибочное поведение.

Все эти знания также очень полезны и для вашей жизни. Если вы где-то оставляете ключ, то все время говорите себе: «Я всегда буду класть ключ в одно и то же место». Дома должен быть порядок. Ключи всегда должны лежать в одном месте. Документы должны лежать в одном месте. Кошелек должен лежать на своем месте. Все должно лежать на своих местах.

Иначе вы можете куда-то собраться поехать, но не найдете ключи, деньги, важные документы, начнете искать. Все это одна ошибка – дома нет порядка. Все должно лежать на своих местах. На кухне тоже должно быть все чисто, мойте посуду сразу после того, как поели. Конечно, у вас будут тараканы, если вы будете оставлять посуду и грязь на всю ночь.

В первую очередь организуйте все эти простые вещи, подходите к ним систематично, и тогда позже вы сможете говорить о медитации. А если вы не организовали даже этих простых вещей, то, как вы можете говорить о медитации? Тогда вы болтун, сначала сделайте простые вещи. Когда вы смотрели сериал «Будда», вы видели, какие аккуратные монахи. Они спокойно едят, потом все моют, ставят на свое место. Нет лишних вещей, они находятся в чистоте. Надо брать с них пример. Надо носить простую, чистую одежду. Лицо и тело должно быть чистыми, волосы убранными. Это очень интересные правила жизни, правила «Винаи» – жить чисто, в порядке. Все должно быть систематично. Сначала надо знать, как создать счастье в вашей семье. Потом вы решите, что этого недостаточно, вы хотите более высокого уровня, потом вы говорите, что хотите медитировать. Сначала вы строите дружбу в семье, вокруг себя. Все очень систематично. Потом вы хотите добиться большего, говорите: «Извините, я вас люблю, но я обязательно должен медитировать, потом я обязательно вернусь к вам как принц Сиддхартха. Я вам помогу, но пока я должен медитировать».

А когда дома системы нет, вы говорите что попало, правильно есть не умеете, убираться не умеете, говорите, что от семьи устали, от жены устали, и поедете медитировать, то это ошибка. Это означает, что такой человек ничего не умеет.

Правильное поведение очень важно. Затем, когда вы готовите еду, не думайте: «Я всегда что-то готовлю, муж мне никогда не помогает». Думайте так: «Это мой талант, я буду рада что-то сделать для семьи». Когда готовите еду, думайте только о процессе приготовления, не думайте много разных мыслей. Это тоже внимание. Не пускайте в ум много странных мыслей. Если кто-то хочет рассказать, что о вас говорят другие, то вам надо ответить: «Извините меня, мне неинтересно, что обо мне говорят другие. Больше мне не звоните, вы не мой шпион, а я не ФСБ». Вам надо говорить, что вам неинтересны такие вещи, тогда вам никто не будет звонить. А если проявите интерес, то вам будут постоянно звонить и рассказывать. Мне никто не звонит, потому что я говорю, что мне такие вещи неинтересны. Что люди делают, чем занимаются, даже если плохо говорят о вас, это не ваше дело. Если вы будете слушать, что о вас говорят плохого, то будете вспоминать, что тогда-то он сказал то плохое, тогда-то это, и у вас начнется негативная медитация. Потом у вас покраснеет лицо, и вы будете несчастливы.

В отношении телефона также очень важно не слишком большое внимание уделять телефону. Это то, как развивать внимательность в повседневной жизни. Все должно быть систематично, это очень важно. Также старайтесь наизусть заучивать тексты, это тоже очень хороший способ улучшить вашу внимательность. В Европе, а также у россиян очень слабые способности к запоминанию, из-за этого медитация у вас будет проходить очень тяжело. Вам будет тяжело медитировать, потому, что вы плохо запоминаете и слишком много думаете. Вы способны хорошо анализировать, но способность запоминать очень плохая. Это потому, что вы не тренировали свой ум.

Поэтому моя первая для вас домашняя работа, домашнее задание – это чтобы вы выучили наизусть текст «Лама Чопа». Это ваша домашняя работа. Так в вашем уме появится полный текст «Ламы Чопы», и это очень драгоценно. Лучшая библиотека – это ваш ум. У вас в этой библиотеке появится текст «Ламы Чопы». В бардо вы не сможете читать книги, а как, не запомнив текст, вы сможете практиковать? Если вы умрете, то в бардо у вас не будет книг, как вы будете выполнять практику? А если все есть в памяти, то вы сможете там

медитировать. В состоянии бардо вам нужно сказать: «Я уже мертв, никто убить меня уже не может. Я не могу умереть еще раз, никто не убьет меня еще раз». Среди злых духов, которые пугают, кричат, вы подумаете: «Пусть кричат», и сами займетесь медитацией. Если они слишком шумные, попросите их не шуметь и продолжайте практику. Никогда не бойтесь. Бывает, что в бардо люди пугаются, бегут, духи начинают их загонять, как собаки. Если вы побежите, то все собаки побегут за вами.

В бардо много иллюзий. Не надо пугаться и убегать – это ошибка. С самого начала подумайте: «Я уже умер, никто не может меня убить еще раз», сидите спокойно, ничего не бойтесь. Это все иллюзия. Спокойно медитируйте, и все будет спокойно. Если вы знаете садхану Ямантаки, визуализируйте защитный круг, мандалу, призовите божеств, и злые духи даже не смогут оставаться рядом. Вокруг будут добрые божества – это счастье! Вам не надо питаться, вы можете долго медитировать.

Поэтому заучивание текстов наизусть очень полезно. Во время смерти и после смерти это принесет вам большую пользу. Выучите наизусть текст «Лама Чопа». Время закончилось.