

Я очень рад вас всех здесь видеть, в мой второй день учения в Иркутске. В эти четыре дня я посвящаю свои тело, речь и ум жителям Иркутска. Самое драгоценное из этих трех – это моя речь. Что касается того, чему я посвящаю свою речь, это учения великих мастеров прошлых времен, которые основаны на истине и их прямом опыте. Это учение поможет вам открыть ваш ум, и вы станете мудрыми людьми. Вначале самая драгоценная реализация – это реализация, возникающая на основе слушания учения. Когда вы слушаете учение, что-то приоткрывается в вашем уме, и у вас появляется убежденность. Иметь убежденность в правильном направлении и также немного приоткрыть свой ум так, чтобы он стал шире, это называется реализацией. Это сразу же принесет покой в ваш ум.

Если в повседневной жизни из-за влияния определенных людей вы начнете мыслить узко – только об этой жизни и только о своем «я», то в вашем уме возникнет множество нездоровых мыслей. Эти нездоровые мысли приведут к возникновению омрачений в вашем уме, и, как только в вашем уме возникнут эти омрачения, в первую очередь они вам не дадут быть счастливыми, и, во-вторых, лишат других людей покоя. Поэтому очень важно водить компанию с мудрыми людьми и слушать полезные мудрые вещи, чтобы в вашем уме возникали здоровые мысли. На основе этих здоровых мыслей порождается множество позитивных состояний ума. Эти позитивные состояния ума сразу же принесут покой вашему уму. И также эти позитивные мысли сделают здоровым ваше тело. В наши дни это является современным научным открытием, ученые говорят о том, что те люди, которые мыслят позитивно, имеют более здоровое тело. Они говорят, что множество наших болезней возникает из-за нездорового образа мышления, так возникают проблемы с сердцем и множество других проблем. Итак, породите альтруистическую мотивацию, думайте о том, чтобы избавить всех живых существ от страдания и привести их к безупречному счастью, пусть я достигну состояния будды, и сегодня для этого я слушаю учение, и пусть однажды я смогу применить то учение, которое я получаю, и достигнуть реализаций. Когда с такой мотивацией вы слушаете учение, само слушание учения для вас становится высокой духовной практикой.

Вам нужно понимать, что если вы духовные люди, это не означает, что вы не должны быть счастливыми, вы должны быть счастливыми. Если вы сами несчастны, то, как вы сможете других людей сделать счастливыми? Нет ничего дурного в счастье, но если вы привязаны к счастью, это ошибка. Вам необходимо получать удовольствие без привязанности, и это очень искусное средство. Привязанность – это очень глупое состояние ума: оно не знает, как отпускать, оно хватается что-то, держит всю свою жизнь – это называется привязанностью. Привязанность похожа на то, что вы хватаете кусок хлеба, сами его не едите и не позволяете другим людям есть, держите его и держите, даже хотя он уже испортился, почерствел, все равно вы продолжаете его держать. Неумение отпускать – это привязанность, это тупой ум.

Привязанность не знает не только, как отпускать, она держит что-либо и преувеличивает положительные стороны этого объекта – это называется привязанностью. Если вы к чему-то привязаны, даже если это очень уродливый объект, вы видите его очень красивым, потому что преувеличиваете. Так, обыватели говорят, что красота зависит от индивидуальных интерпретаций, но на самом деле это преувеличение. Поэтому очень важно знать, что в сансаре нет ни одного объекта, который был бы настоящим объектом счастья. Я не говорю, что они бесполезны, они могут помочь уменьшить крайние виды страданий, но они не являются объектами счастья, только уменьшают крайние виды страданий. Например, когда вам холодно, вы видите огонь, и думаете, что это объект счастья. Но это не объект счастья – он уменьшает ваши страдания от холода, поэтому он вам полезен, потому что вы не хотите страданий от холода. Это полезно, но это не объект счастья. И так же со всеми сансарическими объектами, они могут быть полезны во временном отношении, но не являются объектами счастья, они являются временными факторами.

Когда вы их переживаете, ваше переживание этих объектов связано, смешано со страданием. Хотя может немного преобладать счастье, и поэтому вы думаете, что это счастье, но на самом деле это переживание, смешанное со страданием. Нет ни одного такого сансарического чувства, о котором бы вы сказали, что оно является подлинным счастьем – все они смешаны со страданием. Затем потихоньку они приводят к другим страданиям. Что из этого вы можете понять? Вы можете понять, что в сансаре нет ни одного объекта, который был бы подлинным объектом счастья, и когда вы это поймете, вы уже никогда не будете полностью полагаться на какой-то один объект, это очень опасно. Молодая девушка встречается с парнем, потом парень говорит девушке «до свидания», и потом она хочет умереть. Это привязанность, это не любовь. Любовь – это сделать его счастливым. Если она будет знать, что он будет счастлив с другой девушкой, то она отпустит его и пожелает им счастья – это любовь. Привязанность – это только для себя, даже если парень смотрит на других людей – сразу возникает зависть, ревность. Это не любовь, это тупой ум. Здесь собралось множество молодых людей, я говорю вам об этом, и это может спасти вам жизнь, потому что в противном случае, если вы полностью потеряетесь в романтической любви, это может стать очень болезненным. Итак, это мои небольшие советы для вас перед учением.

А теперь основное учение. Основное учение нацелено на долгосрочную перспективу. Только что я передал вам советы, которые могли бы быть полезны для вас в повседневной жизни, чтобы вы могли практиковать Дхарму и одновременно с этим жили бы очень мирно, спокойно и расслабленно. Шантидева упоминал один момент, очень интересный, он говорил: «Если вы расчесываете рану, то вам от этого может быть немного приятно, но эта рана станет больше. Если у вас раны нет вообще, то это гораздо лучше». И точно также из-за привязанности переживать некоторое мирское счастье, это может быть немного приятно, но если у вас нет привязанности, это намного лучше. Когда привязанности нет – какое счастье! Например, одна девушка спокойно жила, но с какого-то времени ее родители начали постоянно спрашивать: «Дочка, когда ты выйдешь замуж?» Все говорили, что ей уже пора замуж. И, в конце концов, она решила, что ей пора замуж. Потом у нее появилась привязанность, что ей нужен муж. И когда появилась эта привязанность, в этот момент она потеряла покой ума, у нее появились страдания от отсутствия мужа. Не у всех есть страдания от отсутствия мужа. У кого нет привязанности, те говорят: «Как хорошо, что у меня нет мужа. Я свободна. Я могу поехать, куда хочу». Когда есть привязанность, вы говорите: «У меня нет мужа», и это как самая большая проблема в вашей жизни. Потом вы думаете: «Муж будет – буду счастлива». И так происходит не только с мужем, так может быть с любым объектом привязанности, если вы привязаны к нему, то вы страдаете из-за его отсутствия, а если вы обладаете этим объектом, то страдаете от его наличия, а когда расстаетесь с ним, то страдаете от расставания. Вот эта детская игра возникает из-за привязанности. Посмотрите, все эти сериалы: «Санта-Барбара», «Дом-2» возникают из-за привязанности. Если бы привязанности не было, то никто бы не смотрел, было бы не интересно, все бы делали медитацию и так бы серия закончилась. Никто бы не смотрел. Режиссер – это привязанность.

А теперь, что касается основного учения, то оно у нас на тему того, как развить шаматху. Что касается того, как развить шаматху – однонаправленное сосредоточение, медитацию, в первую очередь нужно знать, что означает слово «медитация». Вам не нужно думать, что медитация – это что-то связанное с позой. Например, если вы думаете, что когда сидите в этой позе, то это медитация, а если не сидите в этой позе, то это не медитация – это ошибка. Например, когда я говорю слово «медитация», какой образ возникает у вас в уме? У вас появляется образ такого человека, сидящего в особой позе, и вы думаете, что это медитация, но это ошибка. Медитация не имеет никакого отношения к позе вашего тела, это состояние ума. Другие люди думают, что медитация означает сосредоточение на каком-то одном

объекте, но это лишь часть медитации и не является полной медитацией. Например, думать, что девушка – это человек, это неправильно, девушка – часть человечества, людьми могут быть и мужчины. Итак, медитация – это не только однонаправленное сосредоточение, это лишь один из видов медитации, но мы можем сказать, что однонаправленное сосредоточение и аналитическая медитация – все это виды медитации.

В первую очередь вам нужно знать определение медитации, которое давал лама Цонкапа. Определение является очень важным, чтобы вы совершенно точно поняли объект. Если вы не знаете определения, то можете очень легко спутать этот объект с чем-то другим. Поэтому определение очень важно для того, чтобы точно знать объект. Например, в институте, когда вы чему-либо учитесь, почему какой-то один объект вы можете рассматривать, объяснять очень длительно? Потому что вы рассматриваете определение. Что касается определения медитации, то, как говорил лама Цонкапа, медитация – это такое состояние ума, которое привыкает к позитивному образу мышления. Это называется медитацией. Что мы делаем в настоящий момент? Мы сейчас занимаемся антимедитацией, то есть привыкаем к негативному образу мышления, и это антимедитация. Из-за этого спонтанно возникают омрачения. Каждый день вы занимаетесь такой антимедитацией.

Например, когда вы смотрите телевизор (лучше говорить не антимедитация, а негативная медитация) и кто-то подходит к вам и говорит: «А Люда про тебя сказала то-то и то-то». В этот момент вы оказываетесь полностью отсеченным от внешнего мира: вы уже не видите телевизор, с очень хорошей концентрацией, не обращаете внимания на бегающих туда-сюда детей. Вы не говорите: «Дети, не бегайте туда-сюда, я в медитации!» Все внимание направлено только на Люду, вы думаете: «Год назад она такое и такое говорила, два года назад тоже, двадцать лет назад тоже». Потом вы начинаете думать, думать.... И в конце вы достигаете реализации, реализации гнева. Ваше лицо становится красным, из глаз исходит огонь, от головы идет дым – это реализация. Вы отлично знаете, как заниматься негативной медитацией, когда смотрите телевизор, и вы отлично можете заниматься такой негативной медитацией, когда едете в метро или в автобусе.

Что касается позитивной медитации, то вы говорите: «Геше Ла, у меня нет времени на медитацию». Когда я смотрю телевизор, иногда я вижу там страдания людей, потом я не вижу телевизор, а думаю: «Как много страдает людей, как много людей страдает с безначальных времен, еще есть те, которых мы не видим, и нет конца этим страданиям, как их жалко, как я могу им помочь?» И тогда все ваше тело наполняется состраданием, и вы не можете остановить слез из своих глаз, вы уже не видите телевизора и не видите людей, которые мешали бы вам, – это медитация. Вроде бы также сидишь, телевизор смотришь, но наступает момент, после которого ум сразу включается в медитацию. Если вы можете так делать, то это называется медитацией, поскольку ваш ум привыкает к позитивному образу мышления и становится более здоровым.

С какой бы ситуацией вы ни столкнулись, смотрите на нее с позитивной стороны, и это будет называться позитивной медитацией. Итак, когда вы приучаете свой ум к позитивному образу мышления, это называется медитацией. Есть такие виды медитации, как однонаправленное сосредоточение и аналитическая медитация. С помощью такого вида медитации, как однонаправленное сосредоточение, вы развиваете шаматху. Это концентрация очень высокого уровня, и она совершенно необходима для порождения випашьяны, а випашьяна происходит от аналитической медитации. Випашьяна означает высшее видение. Когда с помощью шаматхи вы проводите аналитическую медитацию, то это называется випашьяна – высшая мудрость, очень высокий уровень мудрости, высшее видение. Это высокого уровня мудрость, возникающая из медитации. Эта мудрость освободит вас от сансары. И чтобы обрести такую мудрость, возникающую на основе шаматхи, в первую очередь вам необходимо развить шаматху, и затем, вы обретете

випашьяну. Никогда не думайте, что вы не можете медитировать, вы можете медитировать. Как говорил Будда: «В этом вопросе нет разницы между мужчинами и женщинами, между молодыми и пожилыми, все могут медитировать. Это состояние ума. И не существует такого, как молодой или старый ум, поэтому медитировать могут все». Что касается тела, то оно может немного повлиять. Например, если говорить о футболе, то не все могут играть в футбол, потому что это игра тела (старики не могут играть, мужчины могут играть чуть лучше), но медитация – это не футбол, не игра тела, это игра ума, для ума нет разницы.

Итак, вам нужно понять, что медитировать могут все, и у вас должен быть интерес к медитации, это очень важно. Когда у вас есть интерес к медитации, постепенно появляется вдохновение. Будда говорил, что любой, у кого есть вдохновение на достижение внутренних реализаций, рано или поздно достигнет этих реализаций, благодаря вдохновению. Поэтому никогда не думайте, что вы не можете медитировать, наоборот, думайте так: «Я могу медитировать», но при этом не думайте, что это легко. Вы можете медитировать, но это совсем нелегко. Это непросто, когда вы сидите в строгой позе, ни о чем не думаете, медитация – это очень сложная область, и в первую очередь вам необходимо обладать полными знаниями на эту тему. Есть полная система, и вам нужно знать эту систему.

Просто закрыть глаза и ни о чем не думать – это не медитация. Есть мастера, которые говорят такие вещи, я видел это на YouTube, это очень яркие, броские слова, но на деле они не подлинны. Этот человек говорил: «Медитация – это бездействие тела, речи и ума. Это медитация». Многие люди думают, что это очень интересно, но на самом деле это нонсенс. Каждую ночь, когда мы спим, мы пребываем в таком бездействии тела, речи и ума, и когда просыпаемся, каких реализаций мы достигаем? Мы делаем это каждую ночь, но реализаций нет – это не медитация.

Итак, я говорю вам о том, что определение медитации – это приучение своего ума к позитивному образу мышления, но если мы говорим об однонаправленном сосредоточении – шаматхе, то у нее есть свое определение. Это однонаправленное сосредоточение на одном объекте при свободе от блуждания и притупленности ума. Это такая медитация, как однонаправленное сосредоточение. Даже если вы пребываете на одном объекте, но при этом не свободны от блуждания и притупленности ума, то это не чистая медитация, она смешана с притупленностью и блужданием ума. Только ум может быть притупленным или с тонким блужданием. Теперь, что касается слова «шаматха», на тибетском языке оно звучит «шинэ». Вам это интересно? Когда я слушаю учение от моего Учителя, мне он объясняет каждое слово, и тогда я правильно понимаю каждое слово, шаг за шагом. Он не прыгает от шести йог Наропы к махамудре и дзогчену.

Медитация – что это? Шаматха – что это? Каждое слово, шаг за шагом, и потом все становится понятно. Если перепрыгивать с темы на тему, то никаких реализаций не получится. Поэтому очень важно знать все эти вещи точно. В любой области лишь одни общие знания могут быть очень опасными, необходимо знать лишь чуть-чуть, но очень точно, тогда это очень полезно. Вы можете многого не знать, но полезно знать один аспект очень точно. Один мой друг бизнесмен во многом не разбирается, но точно знает про тибетские «зи». Есть такое украшение «зи», оно является антикварным, и если вы знаете точно, как его проверить, установить его подлинность, то на этом можно заработать хорошие деньги, но понять это нелегко, а мой друг хорошо изучил эту область. И так он занимается этим бизнесом очень успешно. Я у него спрашивал, не хочет ли он заниматься другим бизнесом? Он говорит, что нет, другим я заниматься не хочу, а хочу заниматься тем бизнесом, который я знаю очень точно. Он даже по-английски хорошо не говорит, но это он точно знает, знает то, что не знают другие. Поэтому он хорошо зарабатывает.

Так же и в вашей области быть профессионалом очень важно. В отношении медитации вам нужно быть профессиональным практиком медитации и тогда вы достигнете результата. Русские люди часто всего знают по чуть-чуть, экономику чуть-чуть знают, о мозге, нейрофизиологии чуть-чуть знают, о футболе чуть-чуть, о шахматах, но подробно, ни одну из областей не изучают. Это неправильно. Поэтому очень важно знать вещи во всех деталях. Итак, «шине» – это слово, которое означает однонаправленное пребывание на одном объекте со свободой от блуждания. Это то, что называется свободой от притупленности и блуждания. Некоторые люди говорят, что «шине» – это такое пребывание в покое, умиротворение, но это не так. Это слово означает однонаправленное пребывание на одном объекте со свободой от блуждания и притупленности ума – это определение шаматхи.

Теперь, что касается шаматхи: как развить шаматху? Лама Цонкапа дает объяснения о том, как развить шаматху, в таких текстах, как «Большой Ламрим», и «Средний Ламрим». В чем разница? В «Большом Ламрime» лама Цонкапа объясняет общий механизм того, как развить шаматху. В «Среднем Ламрime» на основе общего представления о том, как развить шаматху, лама Цонкапа объясняет в первую очередь, чем заниматься перед тем, как вы приступили к медитации, и затем, чем заниматься в тот момент, когда ваш ум установлен на объекте медитации. Эти моменты он рассматривает очень подробно и таким образом он объясняет, как развить шаматху. В «Большом Ламрime» объясняется общий механизм того, как развить шаматху, и в рамках этого объясняется, каковы шесть благоприятных условий для развития шаматхи, каковы пять ошибок медитации и что представляют собой восемь противоядий для устранения этих пяти ошибок медитации. Далее объясняются девять стадий, и как вы добиваетесь развития. С нулевой стадии вы переходите на первую стадию, с первой на вторую, и в своем прогрессе, развитии, от какой силы вы зависите. Здесь он объясняет шесть сил. Среди этих шести сил некоторые помогают добраться до первой стадии, до второй стадии, какая-то другая сила помогает перейти на третью стадию, и так далее. Используя шесть сил, вы прогрессируете и развиваете все более высокий уровень концентрации, вы также распознаете ошибки медитации во время медитации и применяете противоядия от этих ошибок со знанием того, как приступать к медитации. Существует четыре способа вступления в медитацию. Таким образом, вы развиваете шаматху, однонаправленное сосредоточение, очень чистую концентрацию. Причина того, почему в настоящий момент наш ум не может, как полагается, сосредоточиться, состоит в следующем. Почему мы не можем, как следует визуализировать объект? Даже если вы что-то визуализируете, то, спустя мгновение, этот объект исчезает.

У нашего ума есть потенциал визуализировать все настолько точно, как цифровая камера, очень подробно. Некоторые люди, благодаря медитации, могут развить такую визуализацию, что если, например, визуализируют ветку, то, когда идут по дороге, им кажется, что они действительно могут удариться головой об эту ветку и им приходится погибать. Такой потенциал у вас есть. Телевизор вашего ума – это просто невероятный телевизор ума, это как «iPad» без программ, мы думаем, что «iPad» без программ хуже, чем с программами, но на самом деле у них одинаковый потенциал. Вы думаете: «Как было бы хорошо, если бы у меня был «iPad», как у Будды». Но не понимаете, что он точно такой же, просто Будда создал полную причину, установил на него программы шаматхи и випашьяны. У него ум отлично работает, а наш ум плохо работает, потому что есть ошибки медитации.

Ошибки медитации находятся не в природе ума, это временные ошибки. Из-за этих пяти изъянов медитации ваш ум не может нормально сосредоточиться. Например, если вы хотите отремонтировать телевизор, то очень важно знать, каковы дефекты в этом телевизоре. Если вы не знаете, какие это дефекты, то не занимайтесь ремонтом, иначе вы испортите телевизор, сделаете еще хуже. Когда я первый раз приехал в Россию, мой телевизор ясно не показывал. Я не знал, что сломалось, пытался сам его починить, но только еще хуже стало. Я

вызвал телемастера, и он очень быстро все исправил. Потому что он знал, какие ошибки бывают в телевизоре.

Итак, развитие однонаправленного сосредоточения – это ремонт телевизора вашего ума, и вам необходимо очень точно знать пять ошибок медитации. Отремонтировать телевизор очень просто, но отремонтировать телевизор своего ума – это совершенно непросто, на это потребуется потратить длительное время. Есть люди, которые говорят на YouTube, что медитации не нужно учиться, а нужно просто медитировать. Они говорят, что если, например, вы хотите научиться ездить на велосипеде, то зачем вам учиться? Просто попробуйте один раз, другой, вы упадете, но на третий раз вы поедете. Это неправильный совет, медитация – это не велосипед, это как самолет, если вы один раз упадете, будет авария, или как машина – вы должны знать, что означает красный сигнал, зеленый, главная дорога, если вы этого не знаете, то сразу в аварию попадете. Даже чтобы по Иркутску ездить на машине, нужно много знаний. Если знаний нет, то можете пострадать и вы сами и множество других людей. Медитация даже сложнее, чем вождение самолета, поэтому изучать теорию очень важно. Что касается теории, то очень важно изучать подлинные тексты, а не просто то, что кто-то выдумал. Что касается подлинных теорий, то важно не смешивать разные теории вместе: если это буддийская медитация, то используйте подлинные буддийские тексты. Чистота традиции очень важна, и тогда вы достигнете реализаций. Поэтому не смешивайте вместе все традиции, не смешивайте все религии, это было бы неправильно.

С одной стороны, мы не должны быть сектантами, и нам нужно уважать все религии, мы должны с уважением относиться ко всем религиям и уважать все традиции, но это не означает, что нам нужно смешивать их все вместе. Если вы, например, в лечении используете тибетские лекарства, то пройдите полный курс тибетской медицины, потому что, если вы вместе смешаете и тибетские лекарства, и европейские, и гомеопатию, это вам ничем не поможет. Поэтому очень важно с уважением относиться ко всем религиям, уважать все традиции, но при этом придерживаться одной религии, одной традиции, держать ее чистой, старайтесь полностью понять ее. Тогда вы достигнете результата – реализации. Но только изучать теорию и не медитировать – это большая ошибка. Итак, вам необходимо изучать теорию и одновременно с этим также практиковать, медитировать – эти два момента очень важны.

Что касается объяснений ламы Цонкапы, то их он излагает на основе коренного текста, написанного Буддой Майтреей, это «Абхисамаяланкара». Поэтому все объяснения он дает, опираясь на подлинный текст. И многие мастера, которые медитировали, опираясь на эту теорию, достигали реализаций, поэтому теория обоснована не только теоретически, но также ее чистота доказана на практике. В прошлом многие люди достигали шаматхи, и в наши дни также на ее основе многие развивают шаматху, но сами при этом они не говорят, что развили шаматху. В буддизме есть такая особая строгость – не демонстрировать свои реализации.

Однажды во времена Будды два его ученика отправились за подаянием в деревню. Они оба были монахами. В этой деревне какие-то люди в их присутствии стали критиковать Будду: «Будда такой-то и такой-то, а у вас, монахов, нет никаких реализаций». Они говорили: «Если у вас есть реализации, то покажите их». Они положили чашу с подношениями на высокий шест, подняли его и сказали: «Если у вас есть реализации, тогда возьмите эту чашу, не касаясь палки». Но эти монахи не стали показывать свои реализации, и люди продолжали плохо говорить о Будде. Один из этих монахов не смог этого вытерпеть, он подумал: «Если бы плохо говорили о нас, то ничего страшного, но плохо говорят о нашем Духовном Наставнике, о Будде, этого не должно быть, и мне придется показать, проявить реализацию». Его друг старался его остановить, но тот все равно не послушал и пошел в это

место. Там он сел в позу медитации. Благодаря развитию шаматхи у него был контроль над четырьмя внутренними элементами. Когда у вас есть контроль над умом, вы также можете контролировать и четыре внутренних элемента. А если вы можете контролировать четыре внутренних элемента, то также можете контролировать и четыре внешних элемента. Благодаря такому контролю, постепенно он начал левитировать, поднялся в воздухе, на него гравитация не оказывала эффекта. Так, он поднялся, воспарил и взял эту чашу. Все начали называть его учителем, великим человеком, они пошли за ним и пришли к Будде. Будда увидел, что за этим человеком, монахом следует множество людей и все кричат, что это великий монах. Что на это сказал Будда? Будда спросил у его друга: «Что произошло?» И тот все рассказал. На это Будда ответил: «Я не хотел бы иметь таких монахов, которые демонстрируют чудеса, здесь такому человеку нет места. Я старюсь помогать людям таким образом, чтобы у них появилась вера в то учение, которое я передаю. А из-за этого монаха вместо того, чтобы у людей зарождалась вера в учение, у них зарождается вера в чудодейственные способности. Таким монахам здесь не место». Этот монах сразу же попросил прощения, сказал: «Пожалуйста, извините, больше я такого никогда не сделаю».

Главная цель Будды заключалась не в том, чтобы люди верили в чудеса, это не имеет значения, а главное, чтобы люди верили в то учение, которое он передает, чтобы их ум становился совершенно здоровым – это главная цель. Например, если у какого-то моего ученика чуть-чуть разовьется шаматха, все об этом узнают, и потом все экстрасенсы сюда приедут, будут медитировать на шаматху, чтобы участвовать в телевизионном шоу. Если вы будете говорить: «Геше Ла, я находился в медитации, и у меня появилось ясновидение», – таких учеников мне не надо. Поэтому, даже если вы достигнете реализаций, вы не должны их демонстрировать, и этот момент очень строгий. В Тибете, когда монахи достигали реализаций, если они демонстрировали другим свои реализации, то наставник по дисциплине исключал их из монастыря.

Есть такая история, однажды один монах рано утром начал собирать свои вещи, его друзья спросили: «Что случилось?» Тот ответил: «Теперь я ухожу из монастыря». Его спросили: «А почему?» В это время он был в ретрите. Он сказал: «Я в ретрите узнал, что вчера проходил пикник, и мне захотелось узнать, чем занимаются друзья на этом пикнике. Я эманировался в виде птицы и прилетел на место, где проходил пикник, чтобы посмотреть, что там делают монахи. Поют, может быть, играют». Он, как птица, сидел на дереве и смотрел. А наставник по дисциплине знал, что это не птица, а эманация монаха. В монастыре Гьюдмед, когда наставник по дисциплине протягивает руку в направлении монаха, это означает, что его выгоняют из монастыря. Так, он как птица, сидел в этом месте, где проходил пикник, и наставник по дисциплине протянул в его сторону руку – это означало, что он исключен из монастыря, и ему нужно уходить. Это очень важно знать, у вас может возникнуть такой вопрос, что существует множество тибетских лам, так почему же никто из них не примет участие в «Битве экстрасенсов»? Но все это запрещено.

Главное это то, что говорил Будда: «Я хочу, чтобы люди развивали веру в мое учение, а не в чудеса. Чудеса – это то, что вы обретаете как побочное следствие, но никогда их не демонстрируйте». Вам тоже, как моим ученикам, в будущем, если достигнете реализаций, не разрешается их демонстрировать. Если ситуация какая-то исключительная и вопрос касается спасения жизни многих людей, тогда это исключение, в противном случае чудеса не разрешается показывать. В особенности в традиции ламы Цонкапы есть большая строгость в отношении демонстрации реализаций. Если вы достигаете реализаций и держите их в секрете, то реализации очень быстро увеличиваются. Если вы чуть-чуть чего-нибудь добываетесь или увидели что-то хорошее во сне – мандалу или божество, вы сразу рассказываете – это ошибка. Иногда в ретрите видят во сне божеств, это хорошие сны – вообще не надо говорить никому. Когда бывают хорошие сны – сидите тихо. Иначе это

будет говорить ваша гордость и высокомерие. Всегда думайте: «Я простой человек». Это очень важно.

Почему у евреев бизнес продвигается очень хорошо? Потому что они все время говорят, что прибыли нет: «Бизнес плохой, прибыли нет». Налоговый инспектор спросил у такого еврейского бизнесмена:

- Если у тебя нет прибыли, где же ты берешь деньги?
- Я деньги беру у жены.
- А где жена берет деньги?
- Она берет их из ящика.
- А как деньги попадают в ящик?
- Я кладу их в ящик.

Даже бизнес надо держать в секрете. Если вы получили чуть-чуть прибыли, не говорите: «О, у меня доход!» Секреты – это не всегда плохо, когда время не пришло, лучше не говорить, это важно. Некоторые люди думают, если что-то держится в тайне, в секрете, то это обязательно что-то криминальное, но в действительности, если еще не пришло время, то держать это в тайне тоже очень важно. В особенности, если речь идет о практике тантры, она должна держаться в строгой тайне. Что касается названия «тантра», то она называется «тайная тантра». Даже ваши колокольчик и ваджру не нужно показывать другим, вам нужно прятать их. И тогда день ото дня вы будете достигать все более и более высоких реализаций. Первое, что касается вас, россиян, вы не знаете, как держать секреты, и это первая очень большая ошибка. Что есть – надо всем показать. В наши дни люди, даже если не имеют чего-то, наоборот, говорят, что у них это есть, и это противоположность секрета. Например, у человека нет денег, а он говорит, что у него в банке есть три миллиона, другой может сказать, что у него пять миллионов на банковском счете. Но на самом деле, нормальные люди не говорят о том, какие деньги у них лежат на банковском счете. Если у такого человека спросят, сколько у него денег на банковском счете, он ответит: «Это не твое дело». Это неправильный вопрос. Некоторые люди, даже если у них никто не спрашивает, сами начинают: «А ты знаешь, что у меня столько и столько есть». Это очень некрасиво.

Иногда вы тоже говорите, какие медитации вы делаете, какие испытываете ощущения. Никто вас не просил, а вы: «Я такие и такие медитации делаю, такой-то практикой занимаюсь, медитацию на шесть йог Наропы делаю, у меня такие необычные ощущения бывают, волосы дыбом встают», – это все ерунда! Никогда так не говорите, не рассказывайте, какие медитации вы делаете, про ощущения. Все это блеф, пустые слова! Даже если у вас по-настоящему получается, говорите: «Я плохо знаю медитацию», тогда вы достигнете реализаций. Это то, о чем я хотел вам сказать, и вы должны очень строго соответствовать моим словам. Даже если кто-то спрашивает у вас, какой практикой вы занимаетесь, вы не должны отвечать ему, это ваше индивидуальное дело. Вам нужно сказать, что у вас нет такого интереса, как рассказывать о своей индивидуальной личной практике. «Почему вы интересуетесь моей личной практикой? Это не ваше дело». Никогда не надо отвечать. Если ученики, братья и сестры по Дхарме, собираются вместе, то обсуждайте друг с другом философию, а не то, какие у кого возникают ощущения, все это нонсенс. У меня есть друзья, которые проводили двадцать пять лет в медитации, но когда мы собираемся, мы вообще не говорим о личной практике, мы обсуждаем философию.

Касательно шаматхи, в наши дни я не могу сказать, что их много, но есть мастера, которые достигли шаматхи. Один из явных представителей – это Ген Нима, сейчас он уже ушел из жизни. Мне было очень интересно встретиться с ним. Когда я был в монастыре Дрепунг, это было много лет назад, Ген Нима находился в монастыре Ганден, я получал учение по философии и откладывал встречу с ним на завтра, послезавтра, и так несколько раз. А когда я пришел к нему, оказалось, что к тому моменту он уже умер, ушел из жизни. Когда я

пришел в монастырь, то поинтересовался: «Где мне найти Ген Ниму?» Мне сказали, что вчера вечером он ушел из жизни. Так у меня не было возможности встретиться с ним. Но мой друг, геше, который медитировал в горах, встречался с Ген Нимой, и я задал ему вопрос. Мы бы задавали одни и те же вопросы, поэтому я спросил у него, как прошла их встреча. Когда он встретился с Ген Нимой, он разговаривал с ним и увидел, что те люди, которые обладают шаматхой, могут очень точно помнить события, которые происходили, например, пятьдесят лет назад, как будто бы они случились вчера. Он рассказывал о том, как пятьдесят лет назад он встречался со своим Духовным Наставником и проходил диспут по философии, он рассказывал в таких тонких подробностях, как будто это происходило вчера. Это одно из качеств шаматхи. Он спросил у Ген Нимы: «Развили ли вы шаматху?» Они были очень хорошие друзья, не было посторонних людей, общались только они двое. Поэтому он ответил:

- Да-да, я развил.
- Сколько времени у вас ушло на то, чтобы развить шаматху?
- Что касается шаматхи, интенсивно я занимался практикой три месяца, и после этого развил шаматху.

Это означает, что он развил шаматху, используя тантрические техники. А если вы хотите развить шаматху, используя только техники сутры, то минимум для развития шаматхи потребуется шесть месяцев. В Тайланде некоторые люди медитируют три года и все равно не могут развить шаматху, потому что упущены некоторые наставления. Мой друг Таши Гьяцо провел три года в Тайланде и медитировал для развития шаматхи, но за это время не смог развить шаматху, и также другие тайские практики, которые медитировали, не смогли развить шаматху за это время. Он сказал, что, наверное, отсутствуют какие-то наставления. Полные инструкции даже в Тайланде отсутствуют. Если будут отсутствовать полные наставления по шаматхе, то можно медитировать десять лет, но все равно не удастся развить шаматху. Если же вы обладаете полными наставлениями и в особенности уникальными наставлениями тантры, то даже за три месяца вы сможете развить шаматху.

Далее, он спросил у него:

- Вы развили шаматху, а можете ли вы что-нибудь еще рассказать о шаматхе?
- Что же я могу рассказать?! Если я буду что-либо объяснять, то я не смогу дать более ясных объяснений, чем те, которые лама Цонкапа изложил в Большом и Среднем Ламриме. Если даже сегодня люди достигли шаматхи и имеют свежую реализацию, то, если начнут объяснять, не смогут дать таких систематичных объяснений по развитию шаматхи, какие дал лама Цонкапа в Ламриме».

Итак, лама Цонкапа объяснял тему шаматхи в «Ламриме», основываясь на собственной реализации, но при этом очень искусно изложил эту тему. Поэтому то, что я хотел сказать – кто бы ни развил шаматху, он не сможет дать более точных наставлений о ее развитии, чем те, которые лама Цонкапа изложил в Большом и Среднем Ламриме. Для меня это очень полезно. И когда я услышал об этом, то понял, что мне не нужен кто-либо, развивший шаматху, и что Ламрим будет моим самым подлинным источником реализации.

Теперь что касается шаматхи. В первую очередь вам нужно знать, каковы шесть благоприятных условий. Атиша говорил: «Если вы упустите хотя бы одно из этих шести благоприятных условий, то даже если после этого медитируете тысячу лет, вы не сможете развить шаматху». Поэтому в первую очередь, еще до того как вы приступили к развитию шаматхи, для вас очень важно точно знать, каковы эти шесть благоприятных условий для ее развития. До того, как отправились в медитацию, подготовьте эти шесть благоприятных условий и после этого приступайте к медитации.

Из этих шести благоприятных условий одно является внешним, и пять являются внутренними благоприятными условиями. Вам интересно, какие именно? Теперь внешнее условие. Будда Майтрея в «Абхисамаяланкаре» говорит: «Йогин, который хочет заниматься медитацией, должен пребывать в подходящем месте, обладающем пятью характеристиками».

Это место должно находиться в отдалении от города, это тихое место. Так, если вы хотите заниматься интенсивной медитацией, то в Иркутске вы не сможете добиться развития шаматхи. Место должно находиться в удалении от города, где не будет телевизора, телефона и так далее.

Место должно иметь благословение вашего Духовного Наставника, или там должна медитировать группа людей, то есть вы не можете отправиться в любое удаленное место и там медитировать, это место должно иметь благословение. Вы думаете, что любое тихое место подойдет для медитации – это опасно! Потому что вы начинающие, и если вы приступите к медитации в месте, где живет множество вредоносных духов, то вместо достижения реализации вы сможете сойти с ума. Вам нужно знать, что в таких уединенных местах живет множество вредоносных духов. Например, вы можете посмотреть на какую-то гору, и вы увидите просто гору, а что касается людей, которые могут увидеть духов, то, взглянув на нее, они увидят, что это город духов. Это называется духи местности.

Место, где вы медитируете, должно быть благоприятным. Это означает, что там вы не должны как-то легко заболеть. Например, если место очень сырое, то вы легко можете заболеть, также в этом месте не должно вестись войн, не должно быть опасных животных, и все необходимое для выживания вашего тела вы должны также легко там находить. Таковы характеристики того места, где вам нужно медитировать.

Итак, это не должно быть просто уединенным местом, а это должно быть такое уединенное место, которое имеет благословение мастеров прошлого. Также это должно быть хорошим местом, то есть вы не должны там легко заболеть, вашей жизни не должна грозить опасность со стороны диких животных, войн также в этом месте вестись не должно. В этом месте легко доступной должна быть пища и все остальное необходимое.

Такое место мы уже выбрали – на Байкале. Это наш ретритный центр. Поэтому, что касается первого благоприятного условия, не переживайте на этот счет, я уже подготовил это внешнее условие, в этом я могу вам помочь. Во время ретрита по шаматхе группа людей будет готовить для вас еду, будет приносить ее вам, вам не нужно будет готовить. У вас останется только одно занятие – это развитие однонаправленного сосредоточения. В моем случае, когда я медитировал в горах, никто не приносил мне пищу, мне приходилось самому спускаться с гор, чтоб купить продукты. Это по-настоящему очень мешает медитации. Когда во время медитации вы развиваете определенный уровень сосредоточения, и затем вам приходится идти в город, чтобы купить продукты, ваша концентрация сразу же деградирует. Это все равно, что вы немножко разжигаете сырые дрова, не поддерживаете этот огонь, и он гаснет, а затем снова зажигаете. Таким образом, вам очень трудно хорошенько разжечь эти дрова. Итак, постоянно поддерживайте этот огонь, не давайте ему погаснуть, и тогда вы сможете, как полагается, вскипятить молоко.

Теперь пять внутренних благоприятных условий. С этими пятью благоприятными условиями я помочь вам не смогу, вам нужно создать их самим. Они также очень полезны не только для развития шаматхи, но и в повседневной жизни. Если вы создадите эти пять благоприятных условий, то это самые лучшие антикризисные меры, вы будете очень спокойны и счастливы. Где бы вы ни медитировали, вы будете пребывать в состоянии

покоя, умиротворения. Даже если вы не уходите в интенсивную медитацию, но создадите эти пять внутренних благоприятных условий, вы и в повседневной жизни будете очень спокойными и умиротворенными. Я создал эти благоприятные условия в своем уме и могу сказать, что моя жизнь изменилась радикальным образом. Кризис или не кризис – для меня разницы нет. У меня стало мало привязанности, я очень счастлив тем, что у меня есть, спокойствие моего ума не зависит от того, что говорят, например, о цене на бензин, на нефть, о чем говорят люди. Мое счастье зависит от спокойствия моего ума.

Ваше счастье зависит от работы, разных дел – это не самое главное. Почему вы говорите «кризис»? Потому что вам очень много надо. Если вам много не надо, тогда и кризиса нет. Лучшая антикризисная мера – это удовлетворенность, будьте удовлетворены. Вам нужно понимать, что когда вы пришли в наш мир, вы пришли с пустыми руками, у вас ничего не было. Даже трусов не было, голыми пришли. Затем, когда вы уходите из этого мира, то уходите тоже с пустыми руками. С пустыми руками пришел, с пустыми руками уйдешь, ничего с собой не возьмешь, зачем тогда это надо или то надо? Дубленка? Пять дубленок надо! Туфли – пять разных туфель: летние, осенние, зимние, для начала зимы туфли, для настоящей зимы туфли. Конца нет! На Новый год туфли, даже из Америки специально на Новый год привезли туфли! Такой ум ненадежный! У меня есть одна пара туфель, которые я ношу летом и весной, а зимой надеваю толстые носки. Летом без носков. Зачем нужно много туфель? Осенью тонкие носки. Зачем менять туфли, когда можно менять носки? Поэтому у вас кризис – много туфель разных, одежды. Также и с одеждой. Зачем много одежды? У меня летом одна одежда, осенью другая, зимой – третья. Зимой я ношу одну теплую рубашку, летом – без нее. Зачем иметь много вещей? В доме так много одежды!

Поэтому, первое благоприятное условие – это удовлетворенность. Вы должны ограничивать себя, должны быть удовлетворены всем необходимым для повседневной жизни. Даже один кусок хлеба – как хорошо! Думайте о детях в Африке – у них даже питьевой воды нет. «У меня вода есть, чай есть, даже хлеб есть – как хорошо, что у меня есть, что покушать». Почему много болезней? Потому что слишком много кушаем – это главная причина болезней. Если будете меньше кушать, то будете меньше болеть, будете худыми и с красивой фигурой, и будет больше денег. Зачем тогда много кушать? Нашему телу, на самом деле, не нужно много еды. Если вы занимаетесь тяжелой работой, тогда вам нужно много есть, в противном случае – много еды не требуется. Когда меньше кушаешь, желудку очень приятно, он отдыхает. Почему возникает язва желудка? Потому что желудок не отдыхает. Если всегда кушать, кушать, то желудок постоянно работает, день и ночь, потом желудок устает, и появляется язва. В тибетской медицине говорится, что все болезни исходят от неправильного питания, и если слишком много кушаешь.

Почему все монахи здоровые? Потому что меньше кушают: утром немножко едят, днем поедят, а вечером совсем не едят, и поэтому у них тело очень здоровое. И самая лучшая антикризисная мера – это есть меньше, тогда для вас сразу же кризис перестанет иметь значение. Думайте так: «Если я буду меньше есть, то буду меньше болеть, и не надо будет тратить деньги на лечение». Что касается одежды, то носите удобную одежду, но при этом не гонитесь за модой. Если вы гонитесь за модой, то превращаетесь в рабов этих компаний. Эти компании по телевизору говорят, что это уже вышло из моды, сейчас у нас новая мода. И вы не можете надевать то, что купили год назад, вам стыдно, вы хотите купить новое, модное. Поэтому денег и не хватает, эти компании специально играют с вами, они зарабатывают на вас деньги. Поэтому не надо слушать телевизор, а надевать то, что удобно, и не задумывайтесь о том, что о вас подумают другие люди, – это детский ум.

Женщина думает: «Вчера я надевала эту одежду, если сегодня надену, то люди подумают: «А, точно такая же одежда!» – не надо так думать! Я ношу эту чупу уже лет семь, но при

этом никогда не думаю: «Люди будут говорить о том, что я ношу ее семь лет». Какая разница, она хорошего качества, поэтому я ее надеваю, если бы она была плохого качества, давно бы уже не надевал ее. Поэтому очень важно не гнаться за модой, и тогда вы сможете покупать что-либо очень хорошего качества из хорошего материала, но при этом дешевое, потому что оно не в моде. Вы сможете купить что-то немодное, поэтому недорогое. Купить немодное, дешевое, но которое вам подходит – это очень антикризисно.

Поэтому, в первую очередь, удовлетворенность очень важна. Все время повторяйте себе: «Будь доволен, не нужно хотеть все большего и большего, это все равно, что пить соленую воду». Если вы пьете соленую воду, то есть следуете за желаниями, то вас все сильнее будет мучить жажда. Сколько бы у вас ни было, вам всегда будет мало, потому что вы пьете соленую воду. Я встречал множество таких людей. Вас тоже, если сравнить с некоторыми бедными людьми, то можно сказать, что у вас всего очень много, но вы все равно продолжаете твердить: «Мало, мало!» Вы думаете, что у богатых людей есть удовлетворенность, но в вашем случае то же самое. Вы сравниваете себя с другими богатыми людьми и думаете, что они богаты, а вы – бедный человек, но если сравнивать вас с другими, более бедными людьми, то они подумают, что то, что у вас есть, этого достаточно. Есть богатые русские, которые живут в доме на большой территории, в доме все есть, есть картины, деньги, питьевая вода – это счастье. А как африканцы живут? У них нет питьевой воды, для них Байкал – это чудо, у них дети умирают от отсутствия воды. Сейчас в Сирии у людей много проблем – война, голод. Они могут умереть из-за воды, и бегут из своей страны.

У вас, русских людей, есть пенсия, паспорт, а вы думаете: «У меня ничего нет, я бедный». Это потому что у вас нет удовлетворенности. Если вы так думаете, то даже если у вас будет миллион долларов, вы все равно скажете: «Мне недостаточно, у меня только один миллион долларов, а у моего друга два миллиона, а у другого друга сто миллионов, а еще у другого миллиард. У меня только один миллион, я такой бедный». И так будет всегда. Если вы все время не смотрите вниз, а все время только вверх, то у вас никогда не будет удовлетворенности.

С сегодняшнего дня, я прошу вас, пожалуйста, смотрите вниз, сравнивайте себя с более бедными людьми, тогда вы поймете, что у вас всего очень много. И тогда вы подумаете, что вам стоило бы поделиться своим каким-нибудь имуществом с другими бедными людьми. И тогда, если у вас возникнет мысль, что у вас много всего лишнего, что стоило бы разделить с другими более бедными людьми, тогда в вашем уме появится удовлетворенность. Если чувство щедрости, чувство даяния не возникает, а вы все время хотите больше и больше, то у вас нет удовлетворенности. Это первое благоприятное условие. С сегодняшнего дня развивайте эту удовлетворенность в своем уме, и ваша жизнь изменится просто радикальным образом.

Будда говорил в отношении настоящего богатства, что настоящее богатство это не то, каким количеством имущества вы обладаете. Будда говорил, что это не богатство. Некоторые люди могут обладать большим количеством вещей, но при этом ум остается очень бедным, он не может, ни с кем поделиться и сам не может этого использовать, и затем умирает с пустыми руками, это по-настоящему бедный человек. Вроде много всего есть, но остается чувство, что нет этого, нет того – это и есть бедность. Будда говорил, что богатство – это не то, каким количеством имущества вы обладаете, богатство – это состояние ума, и с того момента, когда у вас появляется удовлетворенность, вы становитесь по настоящему богатыми. Сегодня я сделал вас очень богатыми людьми.

Будьте счастливы. До свидания. Увидимся с вами завтра.