

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть, в мой третий день лекций в Иркутске. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Учение, которое вы получите, это учение о том, как развить однонаправленное сосредоточение, шаматху. Чтобы развить шаматху, чтобы медитировать, очень важно знать все подробности. В противном случае, сколько бы вы ни пытались медитировать, вы не получите результата. Например, программист, чем больше он обладает подробной информацией, тем более эффективно сможет написать программу. В противном случае вы будете все время что-то делать, повторять какие-то действия на компьютере, но не сможете написать нормальную программу. Это хороший пример. Например, у меня есть телефон, но, что бы я ни делал, у меня ничего не получалось. Тогда я спросил, как это сделать? Оказалось, очень легко. Когда знаешь, тогда очень легко все можно сделать, а когда не знаешь как, делаешь-делаешь, потом начинаешь злиться, но ничего не получается – нельзя сделать фото и так далее. С вашей медитацией так же: чем большей вы обладаете информацией, тем более эффективной будет ваша медитация, и тогда вы будете получать удовольствие от медитации. Итак, в любой области, чем больше вы ее знаете, тем больше у вас появляется интереса к этой области. Как я говорил вам, в любой области одних лишь общих знаний недостаточно. Общие знания могут быть очень опасны. Вы можете думать, что знаете какую-то область, но при этом не знаете всех деталей. Поэтому, сколько бы ни прикладывали усилий, вы впустую потратите время. Поэтому, что касается учения по медитации, я не хотел бы ограничиться лишь общим учением о том, что просто нужно медитировать, я хотел бы передать вам все подробности. Даже если в этот раз я полностью не закончу это учение, я продолжу его в следующий раз.

Что касается общей информации, то все время передаются общие наставления по разным темам, и вы уже достаточно обладаете общей информацией. А сейчас пришло время изучить все темы во всех подробностях. В особенности, если говорить о шести благоприятных условиях, то, как говорил Атиша: «Если вы упустите хотя бы одно из них, то можно медитировать даже тысячу лет, но вы не сможете развить шаматху». Вчера я объяснил вам первое благоприятное условие. Это внешнее благоприятное условие, на счет него не переживайте. Оно уже есть на Байкале. Как я говорил вам, уединенное место, в котором вам следует медитировать, должно обладать пятью характеристиками, и повторять это больше не буду.

Далее пять внутренних благоприятных условий. Среди них первое – это удовлетворенность. Это очень важный момент для медитации. Для тех, кто удовлетворен, медитация может проходить гораздо более эффективно, и также в повседневной жизни это очень важно. Что касается антикризисных мер, то какие бы красивые речи ни произносили профессора, в конце концов, все это сводится к тому, что удовлетворенность – это самая лучшая антикризисная мера. Будьте рады тому, что вы имеете, и не жалуйтесь: «У меня этого нет, у меня того нет». Так не будет конца. У одного человека были проблемы с руками. Он начал жаловаться богу и спрашивать: «Почему у меня проблемы с руками?» и в этот момент рядом увидел человека без ног, который спокойно читал молитвы. Он посмотрел на этого человека и сказал: «Господи, спасибо. Я получил ответ. Этот человек, хотя и без ног, но спокойно читает молитвы. Поэтому я не должен жаловаться». Что это показывает? Это показывает, что для того, чтобы обрести удовлетворенность, очень важно смотреть вниз, на тех людей, которые страдают больше, чем вы. Люди, которые не имеют удовлетворенности, никогда не смотрят вниз, на тех людей, которые беднее их. Они даже не замечают этих людей. Они все время смотрят только на тех, кто богаче их. И это ошибка. Бедных они не замечают, они им неинтересны, они обращают внимание только на богатых людей, стараются узнать их телефон. Такие люди на самом деле очень бедные в жизни.

Вы можете смотреть вверх, в этом ничего нет страшного, но иногда также смотрите вниз. А когда смотрите вверх, то испытывайте сострадание. Потому что у этих людей даже нет времени на то, чтобы поспать. Далее смотрите вниз на тех людей, которые беднее, чем вы, и тогда вы поймете, что вы обладаете достаточным богатством. Как я говорил вам вчера, вы можете подумать, что в настоящий момент, то, чем вы обладаете, этого недостаточно, а если у вас появится миллион долларов, тогда этого будет достаточно. У вас есть такой психологический момент, вы так думаете. Но если у вас появится один миллион долларов, вы скажете: «Это всего лишь один миллион долларов, а у моего друга десять миллионов долларов, а у кого-то миллиард долларов! У меня только один миллион долларов. Мне этого мало». Вот этому нет конца. Если вы сравниваете себя с более бедными людьми, то эти более бедные люди скажут, что если бы у нас было столько, сколько есть у него, то есть, говоря о вас, то нам было бы достаточно. Например, как им было бы хорошо, если бы они получили гражданство в России. У вас дом есть, работа есть. О, как это здорово! Итак, смотрите вниз, и у вас сразу же появится удовлетворенность. Я выполняю эту практику, и вы тоже практикуйте таким образом. Это один из лучших способов в повседневной жизни жить очень спокойно. Тогда вы с удовольствием будете жить простой жизнью. Это очень важная стратегия. Живите просто, но мыслите высоко. Это очень хорошая стратегия. В наши дни люди поступают наоборот. Они живут очень сложной жизнью, но мыслят очень узко. И это ошибочная стратегия. Молодое поколение не получит такого образования где-то в школе или в университете. Потому что там не учат этому.

Итак, когда вы обретаеете удовлетворенность в своем уме, это не только очень хорошая подготовка к развитию шаматхи, но также это очень хорошая стратегия в вашей жизни. Благодаря этому ваша жизнь становится значимой. Когда у вас внутри есть удовлетворенность, после этого даже кусок хлеба для вас будет очень вкусен. Это невероятно интересно! Я это говорю не просто потому, что прочитал это в книгах. Я это пережил на собственном опыте. Когда есть удовлетворенность, даже кусок хлеба кушать очень вкусно. Тогда в любой ситуации вы будете чувствовать себя счастливыми. Даже если ваш муж принес вам очень дешевый подарок, вы думаете: «Как хорошо! Он подумал о подарке для меня, спасибо!» Когда в вашем уме нет удовлетворенности, даже если муж принесет вам очень дорогой подарок, вы будете недовольны, скажете: «Это устарело, это не модное», – и конца этому нет. Тогда муж устает, и вы тоже устаете. Это все больной ум. Не иметь удовлетворенности – это болезненное состояние ума. Такое состояние ума никогда не будет счастливым. Поэтому устраните такое состояние ума, и вы будете очень счастливы с тем, чем вы обладаете. Вначале вы не можете сразу же устранить все омрачения. Вам нужно постараться устранить какое-то одно омрачение и увидеть, какое это счастье! Недовольный ум – это ненормальный, больной ум. Это надо убирать! Зачем вам нужно так много всего? Надо ругать себя. Посмотрите на других людей – у них не хватает еды, воды, поэтому вам надо довольствоваться тем, что есть. Сразу ваш ум станет спокойным. Вам надо это пережить, это ваша практика. Буддийская практика не означает читать мантры, сидеть в медитации и думать, что какие-то особые энергии придут и благословят вас. Это все ерунда! Буддизм – это наука ума. Вам нужно постепенно, одну за другой убирать из ума болезни омрачений, и так ваш ум станет здоровым. Если вы думаете: «Я делаю медитацию, скоро я познаю пустоту, все омрачения одновременно уйдут из моего ума, и я стану буддой», то это непрактично.

Если вы играете в шахматы, то знаете, что в шахматах нет детского мата, сделали пару ходов – и объявляете мат, так не бывает. Только дети могут так думать. Если вы настоящий шахматист, профессионал, то вам надо иметь хорошую стратегию. Вам нужно понимать, какие ходы будут вам выгодны, принесут пользу в игре, тогда ваши ходы будут эффективными. Тогда вы обретете преимущество в темпе. Если у вас есть преимущество в темпе, то также есть преимущество в силе, и вы можете контролировать ситуацию. Если вы не умеете играть в шахматы, то у вас никогда не появится преимущество в темпе, и также у

вас не будет такого преимущества силы. В этом случае ваш противник будет контролировать вас, у вас не будет выбора: вы хотите туда, но там проблемы, и там проблемы, поэтому вы должны делать ход согласно его контролю, и потом, в конце концов, проигрываете. Поэтому в жизни происходит так, что даже если никто не хочет злиться и проявлять другие омрачения, но когда стратегия нехорошая, вы должны злиться, должны чему-то завидовать, ревновать, лгать. Почему? Потому что у вас неправильная шахматная стратегия. Жизнь – это шахматы. Итак, эта стратегия очень важна, и вам нужно понимать это. В шахматной игре гроссмейстер скажет, что ход пешкой очень важен, и точно также я могу сказать вам, что для вас очень важно иметь удовлетворенность. Неудовлетворенность – это очень болезненное состояние ума и очень большая ошибка, дебютная ошибка. Итак, скажите себе, что с этого момента я буду доволен своей жизнью, и никогда не буду жаловаться. Я буду доволен тем, что у меня есть. Куда бы вы ни посмотрели, всегда от чего-то есть проблемы. Поэтому надо быть довольным тем, что у вас есть. И это очень важная подготовка к шаматхе.

Теперь, второе благоприятное условие – это иметь меньше желаний. Чтобы обрести удовлетворенность, очень важно иметь мало желаний. Если у вас много желаний, то удовлетворенность обрести очень трудно. Почему вы не можете довольствоваться тем, что у вас есть? Потому что у вас много желаний. Когда у вас много желаний – все мало. Поэтому вы недовольны. Поэтому нам необходимо устранить желания, и здесь идет речь о нездоровых желаниях.

Здесь, когда говорится о желаниях, главным образом идет речь о нездоровых желаниях. Это то, что по-настоящему не приносит вам счастье, но ваш ум думает, что это принесет счастье. Это ошибочно. Здесь речь идет о таких желаниях, когда объект по-настоящему не приносит счастье, а вы следуете за ним, и в этом случае вы всю свою жизнь теряете впустую. Будда приводил такую аналогию, что когда ночной мотылек видит масляный светильник, он думает, что пламя светильника – это объект счастья. Он подлетает к этому пламени, и оно обжигает ему тело. Но он все равно не думает о том, что это пламя его обжигает. Он делает один круг, возвращается и сгорает заживо. С безначальных времен и по сей день, мы не понимали, что сансарические объекты – это объекты страдания. Мы считали их объектами счастья, и это большая ошибка. Думать, что это объект счастья, устремляться к нему – это называется желанием. Вы думаете, что если вы обретете этот объект, то все ваши проблемы будут решены, но это ошибка. Мужчина думает: «Если я женюсь, то буду счастлив». Женщина думает: «Если у меня будет муж, то все проблемы решатся». Это ошибка. Когда будет муж, жена, придут другие, новые проблемы. О чем вы думаете, когда хотите выйти замуж? «Замуж выйду – буду счастлива», но все это иллюзия, потому что это сансара. В сансаре, куда ни пойдете, везде одинаково. Поэтому не надо иметь много желаний. Как только в вашем уме возникает, порождается какое-то нездоровое желание, сразу же скажите себе, что это стратегическая, дебютная ошибка. Как я говорил вам, во времена Будды у одного человека всего было достаточно. Он лежал под деревом, и в его уме появилась мысль, которая ему сказала: «Ты не самый богатый человек, и если станешь самым богатым человеком, тогда ты станешь счастливым». Это нездоровое желание. Как только такое желание появилось в его уме, он перестал быть счастливым.

И с вами точно так же. Вы слышите чьи-то разговоры, какие-то странные вещи, потом думаете: «А, как это хорошо! Мне тоже так надо!» Когда у вас появляется желание, после этого у вас уже не будет спокойного ума. У вас будут страдания от неполучения этого, но в этом вы сами виноваты. Например, из окна вы видите красиво одетую женщину, видите, как эта женщина выходит из магазина с покупками, с удовольствием идет по улице. Вы думаете: «Если я это куплю, тогда я буду счастлива». Вы уже не замечаете того, что у вас есть дома, кушать не хотите, думаете только о покупке красивых вещей. Поэтому завтра вы идете в

магазин и свои последние деньги тратите на покупки. Когда вы приходите домой, вам это уже не нравится, но обратно вернуть невозможно. Все это ошибка.

Эту историю я вам уже рассказывал. Итак, когда у этого человека возникли проблемы, он побежал в лес и увидел под деревом медитирующего Будду. Он подумал, что этот человек выглядит очень счастливым. Будда сказал: «Да, я счастлив». Он спросил: «А почему вы счастливы, а я нет?» Будда ответил, и это очень интересный ответ. Будда сказал: «Я счастлив, потому что не хочу стать самым богатым человеком в этом городе. И поскольку у меня нет такого желания, мне не нужно рубить деревья. Поскольку мне не нужно рубить деревья, мне не нужно также одалживать топор у соседа. Поскольку я не занимал топор у соседа, я и не терял его. А поскольку я его не терял, то сосед меня не ругал. Поскольку у меня нет жены, жена меня тоже не ругала. Поэтому я счастлив».

Итак, тем самым Будда говорил, что если у вас меньше желаний, то вы сразу становитесь счастливыми. Это не устраняет всех омрачений, но это лучшее обезболивающее средство. Если вы хотите иметь спокойный ум, хотите спокойно спать, то дело в омрачениях, меньше желаний – и сразу ум становится спокойнее. Здесь я вам говорю то, что основано на стопроцентном опыте. Также для шаматхи иметь мало желаний очень важно. Если у вас есть такое желание развить шаматху, чтобы затем стать особым человеком, экстрасенсом, чтобы люди начали говорить о вас, что вы какой-то могущественный человек, то это тоже желание. У вас не должно быть таких желаний. Вы развиваете шаматху для того, чтобы породить отречение, обрести безупречно здоровое состояние ума, чтобы всех живых существ избавить от страданий и привести к безупречному счастью. Вот это нельзя назвать нездоровым желанием, это здоровое желание, которое у нас должно быть. Поэтому не все желания плохие. Есть нездоровые желания, вот их надо убирать, а здоровые желания, когда вы желаете себе здорового ума, или когда вы говорите: «Я хочу помогать всем живым существам. Пусть все живые существа будут счастливы», – это здоровые желания, которых у вас нет.

Поэтому, когда здесь говорится о том, что надо иметь меньше желаний, то речь идет о нездоровых желаниях. Старайтесь иметь их как можно меньше в повседневной жизни. Как только появляется такое нездоровое желание, сразу же устраняйте его, и тогда вы станете счастливыми. Тогда вы станете менее активными, у вас появится много времени. Это очень важный момент – иметь мало желаний. В повседневной жизни, как только в вашем уме появляется нездоровое желание, сразу же противодействуйте ему, уменьшите его в своем уме. У меня тоже иногда возникают неправильные желания. Я сразу говорю себе, что это неправильно. Итак, когда появляются нездоровые желания, боритесь с ними раз за разом. И, в конце концов, они даже перестанут возникать. А как вы поступаете? Как только появляется нездоровое желание, вы наоборот преувеличиваете его, и оно становится очень сильным. Тогда с ним уже очень трудно бороться, вы уже не сможете его побороть. Поэтому иметь меньше желаний – это очень важное благоприятное условие для развития шаматхи. Когда вы развиваете шаматху с удовлетворенностью, с маленьким количеством желаний, то развить шаматху будет не очень трудно, намного легче. Потому что это благоприятные условия. Если во время вашей медитации у вас возникает множество нездоровых желаний, то вы не сможете продолжить медитировать. Ваш ум будет устремляться к этим желаниям. Одна из главных причин блуждания ума – это то, что ваш ум не может оставаться на объекте медитации и устремляется к объекту вашего желания. Это называется блужданием ума. Блуждание ума возникает из-за большого количества желаний, когда ум устремляется к желаниям. Поэтому, если у вас множество таких объектов желаний, вы не сможете медитировать. Как только закроете глаза, сразу появляется желанный объект. Вместо Будды приходит желанный объект. Итак, это очень важная стратегия. Вам нужно знать ее.

Далее третье внутреннее благоприятное условие – это не заниматься большим количеством разных дел. Так же и в повседневной жизни: не начинайте множество разных новых проектов, это большая ошибка. У вас есть такая склонность – браться за всевозможные проекты, думая, что вы сразу же получите хороший результат. С завышенными ожиданиями вы выполняете множество разных проектов, не имея хорошего плана. Это ошибка. Из-за этого у вас проблемы. Поэтому Шантидева говорил, что если вы за что-то беретесь, то еще до начала, до того как вы приступили к этому делу, исследуйте его. Не беритесь за что-либо сразу же, без ясного плана, без исследования того, реалистично это занятие или не реалистично. Буддизм очень реалистичен. Если что-то не реалистично, то не беритесь за это дело. Это пустая трата времени. Для выживания вам необходим определенный реалистичный план, поскольку вам также необходим источник денег, дохода. Иметь реалистичный план очень важно. Итак, подумайте, очень внимательно исследуйте свой проект, и если вы за что-либо взялись, то уже не оставляйте это дело до тех пор, пока не получите результата. Шантидева говорит, что если вы так поступать не будете, и взявшись за одно дело, еще не получив результата, бросите его и возьметесь за какое-то другое дело, так вы никогда не добьетесь результата. У вас появится очень дурная привычка – начинать множество разных дел и ни в одном не добиваться хороших результатов. Многие мудрые мастера прошлых времен, исходя из собственного опыта, давали нам такие советы. Для нас это самые лучшие советы. Поступайте так в повседневной жизни.

А что касается того времени, когда вы развиваете шаматху, то в это время не занимайтесь никакими мирскими делами. Вам даже не разрешается заниматься астрологией. Астрология, рисование картин, сочинение стихотворений – все эти виды деятельности нужно остановить и сфокусироваться только на развитии шаматхи. Тогда вы сможете развить шаматху. В «Ламриме» говорится, что когда вы развиваете шаматху, очень важно чтобы и ваш сон, и прием пищи, и прогулки – все это было неразделимо с шаматхой не только во время сессий медитации на шаматху. Вначале я подумал: «Как же такое возможно?!» Если вы сможете так делать, то сможете развить шаматху гораздо быстрее. Тут я задумался: «Ну, как же такое возможно, чтобы и ваши прогулки, ваши разговоры, прием пищи, даже поход в туалет – все это было бы неразделимо с шаматхой? Как же этого добиться?» Так я задумался об этом в период, когда медитировал в горах. И тут на обед я пригласил к себе своего друга, который в то время занимался строительством хижины для медитации. Он все время работал, это был мой друг геше. У него не было времени на приготовление еды, а я к тому моменту уже приготовил достаточно много еды и поэтому пригласил его вместе со мной пообедать. А когда мы вместе кушаем, то у нас есть традиция обсуждать философию. Мы никогда не обсуждаем, кто, где и чем занимается, а говорим только о философии. Что Жириновский делает, такого вообще не говорим. И я ему задал один вопрос по теории пустоты. Он задумался и ничего не отвечал. Я думал, что он сейчас думает над моим вопросом по пустоте. Он долго думал, думал, мы кушали, и потом он сказал: «Нет, нет!» Я подумал: «А что же нет-нет?» Он сказал: «Окно должно быть здесь, а дверь должна быть здесь». И я подумал: «А, вот именно то, что имеет в виду лама Цонкапа, когда говорит о том, чтобы ум был неразлучен с развитием шаматхи». Когда я задал вопрос своему другу, он даже не слышал этого вопроса. Потому что он был полностью погружен в эту работу по строительству хижины. А, вот так! Вот что лама Цонкапа имеет в виду, когда говорит, что когда вы занимаетесь шаматхой, вы кроме шаматхи ни о чем не думаете. Даже если к вам приходят ваши друзья и задают какой-то вопрос, вы думаете: «Нет, нет». Что: «Нет, нет?» «Нет, нет, противоядие от притупленности ума должно быть вот таким-то». Этот человек может подумать, что вы сошли с ума и уйдет от вас. Но это будет очень хорошо. Кроме шаматхи ни о чем не думайте, полное усилие направьте на шаматху. Тогда вы на сто процентов разовьете шаматху. Так должно быть не только во время сессий медитации. После медитации вы думаете только об объекте медитации. Мирские мысли не пускаете. Какое это счастье! Вы не думаете о чем-то тяжелом.

Когда вы правильно создаете стратегию – это счастье. Мирские концепции – это все ерунда! Они похожи на туалет. Если вы сидите в этом туалете, то какой запах? Ничего хорошего в этом запахе нет. Все это омрачения. Вы слушаете омрачения, думаете омрачениями, говорите омрачениями. Что в этом счастливого? Когда вы медитируете в горах, у вас нет омрачений, только чистый ум. Вы развиваете только добрые мысли. Это такое счастье! Совершенно точно вы сможете так поступать.

Не забывайте этот мой совет, это сущностное наставление. Если у вас есть какой-то опыт в медитации, то вы поймете, что это невероятно сущностное, важное наставление. Если, например, к вам придет профессионал в области программирования, а у вас есть определенный опыт в программировании, и он будет в течение пятнадцати минут объяснять вам, как заниматься этим делом, то для вас это будут невероятно сущностные советы. Потому что у вас есть какой-то опыт. Вы столкнулись с какой-то проблемой, и вы увидите, как каждое слово помогает вам решить эту проблему. Потому что у вас есть опыт в программах. А для человека, у которого вообще нет опыта в программировании, как бы хорошо ни говорил самый профессиональный программист, для такого человека это все не будет иметь смысла. Потому что у него самого никакого опыта нет. Поэтому очень важно иметь свой собственный опыт, это очень интересно! Это драгоценное учение. Но может быть для вас в настоящий момент это не очень интересно, потому что у вас нет опыта в этой области, в области медитации. Я стараюсь вам рассказать об этом, а вы думаете, когда же Геше Ла перейдет к какому-то другому положению? Вам это неинтересно. Потому что даже в отношении получения учений ваш ум так склонен все время перепрыгивать к каким-то другим темам. Вы не хотите во всех деталях слушать какую-то одну тему. Это ошибка.

Вам нужно все эти шесть благоприятных условий помнить наизусть. Первое – это внешнее благоприятное условие, место, обладающее пятью характеристиками. Далее пять внутренних благоприятных условий. Первое из них – это удовлетворенность. Второе – иметь мало желаний. Чтобы по-настоящему обрести удовлетворенность, нужно иметь меньше желаний. Чтобы иметь меньше желаний, очень важно понимать, что сансарические объекты обладают природой страданий. Поэтому аналитические медитации по «Ламриму» на темы благородной истины страданий и благородной истины источника страданий очень важны. Тогда вы поймете, что в сансаре нет ни одного мгновения настоящего счастья, что все это природа страдания. И когда ваш ум будет немного побуждаем отречением и желанием достичь безупречно здорового состояния ума, то и в повседневной жизни таких нездоровых желаний у вас будет становиться все меньше и меньше. Поэтому аналитические медитации на темы «Ламрима» очень важны для уменьшения нездоровых желаний. Если у вас есть какое-то понимание теории пустоты, то это очень полезно для уменьшения нездоровых желаний.

Третье внутреннее благоприятное условие – это не заниматься большим количеством разных мирских дел. В повседневной жизни занимайтесь тем, что совершенно необходимо, а за множество других проектов не беритесь, поскольку это пустая трата времени. Под влиянием нездоровых желаний приступить к какой-то деятельности – все это пустая трата времени. Например, среди ночи ваш ум может подумать: «А где же лежит какая-то моя одежда? Она очень красивая. Давно я не надевала ее, завтра хочу ее надеть. Где она находится?» Итак, посреди ночи, в два часа, вы включаете свет и начинаете искать эту одежду, не можете ждать до утра. Когда возникает ненормальное желание, вы сразу это делаете, а когда возникают добрые желания, полезные – вы откладываете их на потом, потом, потом. Вы не спите ночью и другим не даёте спать, говорите: «Где моя одежда? Наверное, ты взяла!» Ругаете свою сестру: «Наверное, ты взяла». Или обвиняете маму в том, что она ее куда-то бросила. Таким образом, вы занимаетесь множеством разных

ненужных дел. Во время развития шаматхи вы не должны интересоваться ничем, кроме объекта медитации и развития шаматхи. Даже ваши повседневные практики выполняйте очень кратко. В перерыве между сессиями только развивайте внимательность, не позволяйте уму блуждать здесь и там. И тогда день ото дня вы будете просто получать удовольствие от этого, наслаждаться. И чистая земля не будет от вас далеко, там и будет чистая земля. Тогда ваш ум станет здоровым умом, нормальным. Когда ваш ум ненормальный, нездоровый, то даже чистая земля для вас – это не чистая земля. Вы будете говорить: «Это слишком сложно, я не хочу! Я устал, все это слишком красиво. Я хочу совсем другого, наоборот хочу». Это ваш ненормальный ум.

Далее четвертое внутреннее благоприятное условие – это чистая нравственность. Если говорить в общем, с точки зрения шести благоприятных условий, то это пятое благоприятное условие, а если говорить о пяти внутренних благоприятных условиях, то это четвертое внутреннее благоприятное условие. И это чистая нравственность. В повседневной жизни также очень важно сохранять чистую нравственность и этику. Этика очень важна в нашей жизни. Если в повседневной жизни у вас есть этика, самодисциплина, то ваша жизнь будет значимой. А что такое самодисциплина? Самодисциплина означает, что вы не позволяете своим телу, речи и уму делать то, что вредно для вас и вредно для других. Это называется самодисциплиной. Поэтому постоянно следите за своим телом, речью и умом. Что касается негативной кармы, то не позволяйте телу, речи и уму создавать негативную карму. Это называется самодисциплиной.

На уровне тела вы можете создавать три вида негативной кармы. Остановите это. Не позволяйте совершаться таким действиям. Это убийство, воровство и прелюбодеяние. В первую очередь вы останавливаете эти действия на уровне тела. Далее четыре вида негативной кармы вы создаете своей речью. Контролируйте свою речь и не допускайте лжи, грубых слов, пустословия и клеветы. Первое – ложь, второе – клевета, третье – это грубая речь и четвертое – это пустословие. Те слова, которые не имеют никакого смысла и лишь усиливают омрачения у других людей, это пустословие. Итак, не позволяйте своей речи совершать эти четыре негативных кармы. Лучше всего в повседневной жизни говорить меньше. Тогда автоматически вы остановите такие действия. В особенности, во время развития шаматхи вы должны держать обет ничего не говорить, обет молчания. Напишите: «Я молчу». Если кто-то вам что-то говорит, вы на табличку рукой показывайте, тогда никто мешать не будет. Это очень полезно. Иногда в горах я держал обет молчания. Он был для меня очень полезен. В горах также был один монах, который очень любил поговорить о какой-то чепухе. Итак, когда он приходил, я на себя вешал такую табличку. Даже хотя я и не держал обет молчания, но все равно вешал табличку: «Я молчу». Я ему это показывал, и он уходил. Однажды пришли мои друзья, и мы с друзьями разговаривали о философии, а тот монах слушал за дверью и сильно разозлился из-за этого. Потому что в горах я совершенно не хотел говорить о какой-то бессмыслице. А этот монах, поскольку не изучал философию, любил поговорить о бессмысленных вещах: «Он не так делает. В этом монастыре так делают. Раньше он был такой». Мне это неинтересно. Что было, какой монастырь – какая мне разница? Я хочу спать, а он еще говорит! Потом я подумал, что мне делать, когда он приходит? А, надо надеть табличку с надписью, что у меня обет молчания! Поэтому, когда он пришел в следующий раз, я показал на табличку, и он ушел. И когда он ушел, почти одновременно, с разницей в пять минут, пришли мои друзья, с которыми я люблю говорить о философии, и мы начали разговаривать. Он слышал эти разговоры за дверью, и так разозлился! Но это хорошо, после этого он ко мне больше не приходил. Иногда вам нужно так поступать, если кто-то любит к вам приходиться и говорить вот о таких бессмысленных вещах, о чепухе. Даже если они расстроятся, это не так страшно. Ничего страшного! У меня не было намерения ему навредить. Но если он немного огорчился, это не имеет значения. Негативная карма – это когда у вас есть намерение его обидеть. Тогда это негативная карма.

У меня такого намерения не было. Просто я хотел спокойной медитации. Поэтому случайно так получилось, что я могу поделаться? Вам нужно понимать, что если у вас нет намерения, то нет и создания негативной кармы. Если у вас нет такого плохого негативного намерения, и вы сказали какие-то слова, которые кому-то причинили боль, обидели кого-то – это не грубая речь и не негативная карма, это произошло из-за того, что их нездоровый ум как-то неправильно интерпретировал ваши слова.

Например, мужчина хотел, чтобы девушка была счастлива, и сказал ей: «Ваше лицо такое красивое». А она ответила: «Лицо красивое – это значит, что у меня волосы некрасивые, фигура некрасивая?!» Она обиделась. Это не негативная карма. Он хотел, чтобы она была счастлива, поэтому сказал: «Ваше лицо красивое», – «А, он сказал только, что лицо красивое?!» Это потому, что у нее ненормальный ум. Когда ненормальный ум, даже если хвалят, она счастлива не будет. Поэтому в этих словах нет негативной кармы. Если у вас есть само намерение обидеть, то вы, например, скажете: «Лицо у вас красивое, но только лицо красивое». Тогда это негативная карма, если вы хотите так косвенно обидеть, например, толстую женщину. Тогда это негативная карма. Но когда у вас такого намерения нет, тогда это не негативная карма.

Далее три негативных кармы вашего ума. Первое – это алчность. Здесь под алчностью понимаются нездоровые желания: «Мне это надо, это надо. Сколько мне надо? Все мне надо!» Если вы приходите в гости и видите красивые вещи, то думаете: «Как было бы хорошо, если бы мне все это получить». Это алчность. Что бы вы ни увидели, у вас возникает мысль: как бы мне заполнить это? Это называется алчностью. Итак, первое – это алчность, это пример нездоровых желаний. Никогда не допускайте их в своем уме. Говорите, что это природа страдания. Вторая негативная карма вашего ума – это злонамеренность, когда вы хотите навредить другим, желаете страданий другим. Это очень опасное состояние. Из-за этого состояния ума возникает вред в отношении других. И это тяжелая негативная карма ума. Никогда не допускайте таких злонамеренных мыслей в своем уме. Не допускайте в уме нездоровых желаний, говорите себе: «Это глупое желание. Далее, третье – это ложные взгляды. Например, из-за каких-то мелких факторов вы можете прийти к мысли, что не существует негативной кармы, нет будущих жизней.

Таковы десять негативных карм, которые создаются телом, речью и умом. И держать тело, речь и ум в чистоте называется чистой нравственностью. В результате вы будете счастливы, и окружающие вас люди будут счастливы. Это называется самодисциплиной. Это одна из очень важных практик. Когда в повседневной жизни ваш рот начинает произносить что-то вредоносное, сразу же закройте свой рот. Если в повседневной жизни ваша рука уже замахнулась на комара, который вас укусил, остановитесь и не убивайте его. Это очень мощная практика нравственности, самодисциплины. В повседневной жизни, как только у вас появляется какое-то нездоровое желание, не давайте ему продолжаться в вашем уме, сразу же остановите его. И это самодисциплина. Если появятся злонамеренные мысли, тоже дисциплинируйте себя, сразу же останавливайте. Ложные взгляды у вас возникают редко. Но, тем не менее, если они появляются, не позволяйте им оставаться в вашем уме. Скажите себе, что ты подумал так из-за какой-то маленькой причины, но это нелогично. Это практика нравственности, которая является очень важной стратегией для развития шаматхи. Для вас в настоящий момент в повседневной жизни это также самая мощная практика.

Если у вас есть нравственность, этика, самодисциплина, то ваш ум будет очень спокойным и умиротворенным. И депрессия тогда для вас будет невозможной. Почему у людей возникает депрессия? В особенности в Европе, в Америке восемьдесят процентов населения страдают от депрессии. И в России очень многие испытывают депрессию. В России много богатых людей, и у них больше депрессий, потому что нет самодисциплины. Если папа



глава фирмы, у него большой капитал, то дети считают, что все могут купить, но на деньги невозможно все купить, материальные объекты не приносят им счастья, и потом они начинают принимать наркотики, становится еще хуже. Все это из-за отсутствия самодисциплины, поэтому самодисциплина очень важна. Нравственность, этика в жизни очень важны.

Что касается времени развития шаматхи, если говорить об обетах нравственности, этики, то существуют обеты собственного освобождения, обеты бодхичитты, обеты тантры, и все их необходимо держать в чистоте. Обеты не совершения десяти негативных карм, обеты мирянина или монаха, монахини – все это входит в обеты собственного освобождения. Это низший уровень обетов. Далее на этой основе вам необходимо также держать обеты бодхичитты. Вам нужно знать, какие обеты бодхичитты коренные, и какие есть вторичные обеты бодхичитты. Это правила. Если вы, как полагается, будете следовать правилам в соответствии с тем, о чем учил Будда, то сразу же обретете большой прогресс. Если вы не соблюдаете правил, как полагается, нарушаете правила, то сколько бы вы усилий ни прикладывали, сколько бы вы ни старались, вы не получите хорошего результата. Потому что нарушаете правила. Итак, соблюдать правила очень важно. И обеты – это соблюдение правил.

Итак, во время развития шаматхи вам необходимо знать, какие обеты бодхичитты являются коренными обетами, а какие являются вторичными обетами бодхичитты. Все эти обеты должны быть написаны у вас на листе бумаги и висеть на стене. Это очень важно! Когда вы в чистоте соблюдаете обеты бодхичитты, если правильно, как полагается, следуете правилам, то эффект очень интересный. Когда я делал ретрит, я следовал этим правилам, считал их очень важными. Я ленивый человек, но я написал для себя эти правила, и потом смотрел на них автоматически. И далее я понял из своего опыта, что Будда – это невероятно! Обычные люди так не могут. Если строго держать в чистоте эти правила, то для эгоистичного ума не остается места. Если следовать этим правилам, то автоматически, даже если я не хочу, добрые мысли сами собой возникают. Вот такие правила! Эти правила даются вам не в наказание, это правила, благодаря соблюдению которых у вас автоматически в уме позитивных состояний становится больше, а негативных состояний становится меньше. И соблюдение всех этих правил – это очень важная стратегия по борьбе с омрачениями. Если это сказал Будда, то этому надо обязательно следовать, даже если сейчас вы не понимаете, почему Будда так сказал, потом вы поймете. О, это очень глубинная мысль! Все, о чем говорил Будда, это факты, истина. В соблюдении этих правил нет ничего трудного. В обетах бодхичитты не говорится, что вам вообще нельзя кушать, или, что нельзя быть счастливым. Если вы соблюдаете эти правила во время медитации, то вы медитируете в счастливом состоянии ума.

Итак, вам нужно знать, какие обеты бодхичитты коренные. Их восемнадцать. Восемнадцать коренных обетов вам нужно помнить. Также нужно знать, какие есть вторичные обеты. Затем тантрические обеты, большинство из вас получали тантрические посвящения, и тантрические обеты называются тантрической самаей. Если вы в чистоте соблюдаете самаю, в тантрических коренных текстах говорится, что даже если вы не практикуете дзогрим, но в чистоте соблюдаете тантрические обеты, тантрическую самаю, то за семь жизней вы достигните состояния будды. Здесь такой механизм: если вы держите обеты чистыми, то день за днем ваш ум развивается, развивается потенциал вашего ума. Вам легче развить отречение, бодхичитту, понять теорию пустоты, пережить ясный свет. Поэтому обеты очень важны, в том числе для того, чтобы обрести тантрические реализации. Что касается обетов самаи, то это как чаша: если в чаше есть дырка, то нектар сиддхи не может оставаться в этой чаше, он вытекает наружу. Поэтому очень важно в чистоте соблюдать тантрическую самаю. Если вы нарушили, какой-то обет, самаю, это все равно, что в вашей чаше появилась

дырка. Сразу же заделайте эту дыру, то есть прочитайте практику Ваджрасамаи. Ваджрасамаи – это лучшая практика по очищению нарушенной самаи. И когда вы заделываете эту дыру, ваша чаша чистой нравственности будет хорошей и не дырявой. В этом случае нектар реализации будет оставаться внутри.

Так, мы рассмотрели четвертое внутреннее благоприятное условие. В повседневной жизни тренируйтесь себя так, чтобы быть очень хорошим человеком с принципами. Важно иметь хорошую самодисциплину. Если вы такой человек, то куда бы вы ни направились, везде вы будете счастливы. Во время ретрита вам необходимо обеты собственного освобождения, обеты бодхичитты и тантрические самаи держать в чистоте, и тогда вы сможете развить шаматху гораздо быстрее. Что касается тантрических обетов, то есть четырнадцать коренных тантрических обетов. Вам нужно знать их. Они также не очень трудны, но вам нужно знать их. Это очень важно! У всех у вас есть обеты бодхичитты и тантрические обеты. И если вы не знаете их все, то, как минимум, коренные обеты вам нужно помнить наизусть. Если вы помните их наизусть, то вы сможете в чистоте соблюдать эти обеты, а в противном случае вы даже не знаете, что это за обеты. Если вы их помните наизусть, то с внимательностью соблюдаете эти обеты в чистоте. Это поможет вашей внимательности стать еще сильнее. Шантидева говорил, что нравственность и правильное соблюдение всех обетов – это все равно, что забота о своей ране. Если у вас есть на теле рана, и вы о ней не заботитесь, то эта рана будет становиться все хуже и хуже. Если какой-то опасный объект уже может упасть и прикоснуться к этой ране, вы защищаете ее и не допускаете этого. Это называется нравственностью. Если перец попадает на рану, вы сразу ее защищаете. Но есть люди, которые любят играть с перцем. Вы должны знать, что если перец попадет на мою рану, мне будет плохо. Также есть люди, которые играют с грязными вещами. Вам нужно понимать опасность попадания грязи на рану, сразу ее защищать: «Если грязь попадет – моя рана будет хуже». Также нужно избегать тех мест, в которых много бактерий, это тоже опасно. Там, где есть опасность, защищайте свою рану, иначе будет хуже. Это само по себе не тяжело, это забота о себе.

Когда у вас есть рана, вы закрываете ее руками, чтобы никто не мог дотронуться до нее. Вот как вы защищаете свою рану, ради лечения! Если не обращать на это внимания, рана будет хуже. Надо защищать свою рану с внимательностью. Вот так же надо защищать рану своего ума. Это называется нравственностью. Чтобы полностью излечить рану своего ума, необходимо защищать свой ум. И это называется чистой нравственностью. Так вы обретете преимущество. Это не какое-то самоистязание, а это нечто полезное для здоровья вашего ума. Что касается меня, то если бы я не знал причин, почему необходимо соблюдать все это, и кто-то просто бы говорил мне: «Тебе нужно следовать этим правилам: это нельзя, то нельзя», тогда наоборот я бы этого захотел! Но когда Учитель объяснил: «Это вам выгодно, рану на теле надо защищать, и точно так же рану ума надо защищать, заботиться о своем уме. И потом вы не будете болеть. Это вам полезно», тогда я подумал: «Да-да, это правда. Если я вообще не буду заботиться, потом будет поздно. Сейчас еще не слишком поздно. Я позабочусь. Это мораль, этика». Потом я обрадовался. Сладкий яд детям нетрудно кушать, а оставить и не кушать – вот это трудно, потому что они не знают, что это яд. Родители им говорят, что не надо кушать, но когда родители уходят, они сразу начинают кушать этот сладкий яд. Потому что они не знают, как это опасно. Когда вы знаете – это сладко, но это яд, потом будет плохо, тогда, даже если вас просят: «Пожалуйста, кушай!» – вы ответите: «Я не хочу, потому что знаю, что это опасно». Поэтому знать учение подробно очень важно, и тогда вы захотите в чистоте соблюдать нравственность.

Теперь пятое внутреннее благоприятное условие. Применяйте эти наставления в повседневной жизни. Они называются сущностными наставлениями. Они нацелены не на то, чтобы просто, в общем, объяснить вам какую-то теорию. Я уже достаточно давал вам

общих наставлений. Девятнадцать лет я даю учения в Иркутске. Вначале я давал общие учения, а сейчас это строго настоящая практика. Итак, пятое внутреннее благоприятное условие – это не допускать большого количества концептуальных мыслей в своем уме. Во время развития шаматхи никогда не интересуйтесь тем, чем занимаются ваши друзья. Это концептуальные мысли. Во время занятия шаматхой не думайте: «Вдруг в мою городскую квартиру забрался вор и все украл?» Не думайте так. Потом вы медитировать не сможете. Вы говорите: «Геше Ла, можно один раз съездить в Иркутск?» – «Зачем?» – «Проверить, целы ли мои украшения, вдруг их кто-то украл. Я хочу посмотреть, что никто не украл». Так шаматху вы никогда не сможете развить. Итак, что, где происходит, кто, где и чем занимается, у вас не должно быть никакого интереса к таким вещам. Много лет назад в Курумкане я проводил ретрит по шаматхе. Я выкопал такую яму в земле для медитации, и вначале это было очень хорошо. Так я практиковал пять месяцев. Что касается мая, июня, то медитация у меня проходила очень хорошо. А в июле проходил чемпионат Европы по футболу. Поскольку меня интересует футбол, то у меня возникали мысли о том, кто сегодня играет: «А, наверное, Россия играет. А что, Россия – гол забила или не забила?» Когда приходят такие мысли, они мешают шаматхе. Поэтому у вас не должно быть никакой информации о том, где и что происходит.

Итак, вам нужно устранить из своего ума множество концептуальных мыслей, а также всевозможные суеверия. Что бы вам ни приснилось, сон – это просто иллюзия. Не принимайте сон всерьез. Вы здесь в Бурятии любите так думать, что, например, если вам приснится красный цветок или то, что у вас выпал зуб, то это очень плохой знак. Но все это суеверия. Сон – это один из очень хороших примеров иллюзии. Во время посвящения говорится, что нужно проверить свои сны, с двенадцати часов ночи до четырех часов утра во сне у вас могут появиться определенные знаки. Но здесь не говорится, что это нужно делать всегда, а говорится только о времени, когда вы получаете посвящение. Когда с намерением вы просите: «Пожалуйста, дайте мне определенные знаки», тогда вы можете во сне увидеть знаки. Но на следующий день во время посвящения Духовный Наставник говорит, что если вам приснился хороший сон – это иллюзия, не привязывайтесь к этому. Если приснился плохой сон, также не расстраивайтесь, это тоже иллюзия. Даже во время посвящения, когда вас просят проверить свои сны, в конце концов, говорят, что это не имеет значения. Зачем же тогда это делается? Некоторых особых учеников Наставник может попросить проверить сны, чтобы Учитель понял, когда этот ученик достигнет реализации, чтобы Учитель понял, у кого есть потенциал к достижению реализаций. Этот сон предназначен не для вас, а для Духовного Наставника, чтобы он понял, кто и каких реализаций может достичь. Итак, это не для вас предназначено. Поэтому Духовный Наставник говорит, что какой бы сон вам ни приснился – хороший или плохой, не привязывайтесь к этому. Если сон плохой, то проводится ритуал выноса торма для устранения всех препятствий, и у вас не должно быть уже суеверий в этом отношении. Поэтому говорят, что хорошие сны – ничего страшного, плохие – тоже, потому что вас это не касается. Думайте, что это ради Учителя, он должен знать, у кого какой есть потенциал: «А, у этого ученика есть потенциал, он может развиваться». Это ради Учителя. Думайте, что эти сны ради меня, а не ради вас. Поэтому говорится, что разницы нет в том, какой сон вы увидели.

В повседневной жизни также не придерживайтесь каких-то разных предрассудков. У вас есть такие склонности, если, например, появляется какая-то проблема, вы начинаете говорить: «Эта проблема у меня возникла из-за того, что такой-то человек сделал то-то и то-то. Мой сосед навел на меня порчу», но все это предрассудки. Все это суеверия. Вы все говорите: «Я ученый человек, придерживаюсь логики». Где логика, если вы так думаете? Это примитивный образ мыслей. Кто мог вам навредить? Только вы сами можете себе навредить. Самый опасный враг – это ваши омрачения. Это факт. Если вы говорите: «У меня есть проблемы, потому что это омрачения», то это правильно. А говорить так: «У меня

проблемы, потому что вчера мой сосед на меня плохо посмотрел», – это нелогично. Потом, если он хорошо посмотрит, вам будет хорошо? Нет логики. Если он плохо смотрит – вам плохо. Тогда, если он хорошо посмотрит – вам должно быть хорошо. Где логика? Так не получается. Поэтому вы все время думаете нелогично. Это суеверия, когда вы мыслите нелогично. Фэн-шуй – все это тоже суеверия. Вы странные книги читаете, потом говорите: «А, у нас плохо, потому что наше зеркало не там висит. Моя кровать под зеркалом, так нельзя!» Это все ерунда. Какое зеркало? Зеркало вам мешает. Вы читаете такие книги, и потом ночью не спите, кровать туда-сюда двигаете. Муж говорит: «Мне завтра на работу рано вставать» – «Нет-нет, если я не выполню этот фэн-шуйский совет, я не буду нормально жить». Это тоже суеверия. Вы можете подумать, что если не пойдете в дацан и не проведете подношение сергим, то возникнут проблемы. Но это тоже суеверия. Буддизм не имеет отношения к сергим. Это вторично. Сергим бывает нужен, но это не главное.

Сам Будда был великим ученым. Он верил только в истину и в опыт. И поэтому, что касается множества ритуалов, которые до Будды существовали в Индии, то Будда соглашался не со всеми этими ритуалами. Сергим – это подношение, которое упоминается в текстах, но нет такой строгой необходимости выполнять сергим. Если вы выполняете практику, это тоже как сергим. Вы думаете: «Если я не пойду в дацан и сергим не сделаю, то будут проблемы». Такие мысли – это тоже суеверия. Если у вас есть такие предрассудки, и вы думаете, что какие-нибудь вредоносные духи-сабдаки навредят вам, тогда они на самом деле будут вам вредить.

Однажды Миларепа медитировал в горах и увидел новую пещеру. Он решил там провести медитацию. Эта пещера была такая темная, страшная. У Миларепы появилась концептуальная мысль: «Может быть, в этой пещере есть какой-то дух». И стоило ему только подумать об этом, сразу же перед ним появился дух, который старался ему навредить. Тогда Миларепа спел песню: «Я, держатель сущностных наставлений Марпы, в медитации развил отречение как фундамент, бодхичитту как стены, и мудрость постигающую пустоту как крышу, как же ты, вредоносный дух, мог прийти и стараться навредить мне?» Этот дух на это ответил: «Миларепа, если бы ты меня не пригласил, как бы я тогда смог прийти? Ты сам меня пригласил». Миларепа сказал: «Это правда, это моя ошибка». Поэтому такая ваша концептуальная мысль: «Может быть, здесь есть дух», – это ваше приглашение этих духов. Поэтому так не надо думать, сидите спокойно, духов не бойтесь, бойтесь своих негативных состояний ума, это злой дух.

Слышали ли вы в Иркутске хотя бы одну такую историю, чтобы к кому-то домой с кладбища пришел какой-то дух и перебил стаканы, сломал телевизор и так далее? Но каждый день проверяйте, что касается злого духа ума, такого злого духа ума как гнев, зависть. Сколько они переломали телевизоров и разбили стаканов? Каждый в Иркутске считает: «Это злой дух пришел, стакан разбил, телевизор сломал». Спорить – все это внутренний злой дух. Все беды в вашем доме – это проделки внутреннего злого духа. Гнев вспыхнул – вы стакан разбили. Жена говорит: «Я тоже не хуже!» – она тоже разбила стакан. Кто это? Это внутри вас злой дух! Поэтому, зачем бояться духа, который сидит на кладбище? У таких духов тела нет. У нас есть тело. У них – тонкое энергетическое тело, им не нужна еда. Они летают там, где запахи. Чуть запах вдохнут: «Как хорошо!» Чего их бояться? Жалеть надо. Надо бояться внутреннего злого духа! Поэтому бояться внешних духов и не бояться внутреннего вредоносного духа – это суеверия. Это ошибочная концепция. Таково пятое внутреннее благоприятное условие – не иметь большого количества концептуальных мыслей. И не думайте все время, может быть, так или не так: «Наверное, так, наверное, наверное...», – конца нет! «Наверное, мне надо поехать туда, наверное, надо поехать к шаману, наверное, поехать к ламе. Наверное, этот лама не такой сильный, другой лама еще сильнее!» – о, это концепции! Все это суеверия.

Ваши проблемы никто не создает. Ваши проблемы созданы вашим собственным умом. Вам нужно решать свои проблемы с помощью здорового образа мышления. Это на сто процентов, правда. Даже бог ничего не сможет сделать. Он сможет лишь создать определенные условия. Но причины за вас он создать не сможет. Причины вашего счастья вам нужно создавать самим, и никто другой их за вас не создаст. Это факт, это правда. Вы думаете, что если кому-нибудь помолитесь, то Будды, божества щелкнут пальцами и все ваши проблемы будут решены. Это тоже суеверия. Если вы думаете, что Далай-лама подует вам на глаза и ваши глаза станут здоровыми, это тоже суеверие. Далай-лама сам рассказывал: «Один человек попросил меня подуть на его глаза. Я сказал ему: «У меня тоже есть проблемы со зрением. Если дуют на глаза, и это помогает, я тоже хочу, чтобы кто-то подул на мои глаза и вылечил их!» Это не так. Буддизм – не для того, чтобы дуть в глаза и вылечивать их, как экстрасенсы. Буддизм – не это. Буддизм – это наука об уме, как сделать ум здоровым. Лама – это не тот, кто читает молитвы. Лама – это Учитель, который дает вам учение, вы его слушаете, и это учение делает ваш ум здоровым. О, это главная цель ламы! Не просто молитвы читать, потом дуть, звенеть колокольчиком над вашей головой. Все это суеверия! Поэтому, если у вас проблемы со здоровьем, очень важен профессиональный доктор. Если вы проголодались, не молитесь: «Пусть я получу пищу!» – а приготовьте ее. Приготовьте себе еду, потом кушайте. Какую причину вам надо создать? Здоровье ума, а для здорового ума, вам нужно медитировать.

Просите Будду, Дхарму и Сангху благословить вас на то, чтобы ваша медитация проходила эффективно. И тогда совершенно точно они смогут помочь вам. С вашей стороны должна быть инициатива. Если есть инициатива, тогда Будда сможет вам помочь. Если с вашей стороны инициативы нет, то Будда ничего не сможет поделать. Например, учитель. Профессиональный учитель имеет огромные знания. Но если у ученика нет инициативы, он не слушает то, что дает учитель, в таком случае учитель ничего не сможет сделать. Если ученик очень серьезный, хочет знаний, инициативный, очень внимательно слушает, тогда учитель ему помогает. Точно также вы должны быть инициативными, тогда все будды и божества будут вам помогать.