

Я очень рад всех вас видеть, жителей Красноярска, после долгого перерыва. Хотя не только в России, но и по всему миру сейчас кризис, но я очень рад видеть ваши улыбающиеся лица. У нас нет другого выбора. Нам нужно понимать, что мы, россияне, обладаем очень богатыми ресурсами, поэтому, насколько бы ни разразился кризис, у нас никогда не будет недостатка еды. Есть множество стран, где не хватает пищи, даже нет питьевой воды, ведутся войны, – в сравнении с ними наша ситуация намного лучше. Теперь, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Для этого очень важно знать одну очень интересную теорию.

Если наше счастье зависит от внешних материальных объектов, если вы живете свою жизнь таким образом, что ставите свое счастье в зависимость от внешних материальных объектов, то, поскольку эти внешние материальные объекты являются временными факторами счастья, то и наше счастье будет временным. Такова теория вероятности. Это очень ясно. Материальные объекты являются очень временными факторами счастья. Сегодня они у вас есть, а завтра они с вами расстанутся. Это очень ясно. Это факт. Если мы строим свое счастье не на внешних материальных объектах, а на внутренних благих качествах ума, то, поскольку эти внутренние благие качества являются долговременными факторами счастья, то и ваше счастье будет длиться долго.

Это теория вероятности. Итак, будьте мудрыми. Я не говорю вам тем самым, что нужно полностью оставить все материальные объекты. Но я говорю вам о том, что вам не нужно полностью зависеть от них. Нам нужно обладать материальными объектами, но для того чтобы они помогли нам спастись от крайних видов страдания, а не в качестве объектов счастья. Никогда не думайте, что эти внешние материальные объекты для вас – объекты счастья, источник вашего счастья. Это неправильно, это ошибка. Это подобно тому, как ночной мотылек думает, что пламя масляного светильника – это источник счастья. То есть они обманываются видимостью и не понимают, что пламя – это обжигающий объект. И точно также Будда говорил в отношении всех материальных объектов, что хотя они кажутся объектами счастья, но на самом деле они являются объектами страданий и не приносят настоящего счастья.

Они могут спасти вас от каких-то крайних страданий, но не могут дать вам настоящего счастья. Например, если вы сильно замерзли и подходите поближе к огню, то вы думаете, что огонь – это объект счастья. Но огонь никогда не был объектом счастья. Это обжигающий объект. Ваша ситуация такова, что ваше тело замерзло, и вам окажется, что этот огонь дарит вам счастье. Но если бы он по-настоящему дарил вам счастье, тогда, оставаясь рядом с огнем подольше, вы должны были бы становиться все более счастливыми. Но спустя какое-то время вы уже хотите отойти от огня. И точно также все материальные объекты не приносят настоящего счастья, поэтому не привязывайтесь к ним.

Вы должны интересоваться внутренним развитием, что является более долговременным фактором счастья. И понять это способен только человек. Сколько бы я ни объяснял, например, собаке, что еда не является долговременным фактором счастья, она никогда этого не поймет и будет считать, что еда – это самое главное. Если я спрошу собаку, что сделает ее счастливой, она закроет глаза и представит закрытый дом полный мяса. Ей даже неважно будет, что она не сможет в нем дышать, – ничего страшного, самое главное, что это дом, полный мяса. Окна заперты, чтобы другие собаки не вошли. Она думает – ничего, что она дышать не может, самое главное – мясо, полный дом мяса, куда я ни посмотрю, всюду мясо. Вот такой узкий ум. Раньше, когда люди слишком привязывались к материальным объектам, один царь как-то попросил мудреца исполнить его желание – чтобы все, до чего бы он ни дотрагивался, становилось золотым. Он загадал – пусть все, к чему бы он ни прикасался,

превращалось бы в золото, и тогда он станет очень счастливым. И действительно так произошло – к чему бы он ни притронулся, все становилось золотым, но в итоге он умер от голода. Он дотронулся до еды, и еда тоже превратилась в золото. Он не мог есть пищу, не мог пить воду. Для нас это знать очень важно, потому что как только у нас складывается представление о том, что какой-то объект немного полезен, мы после этого начинаем думать, что он самый важный в нашей жизни, но это очень узкое мышление.

Некоторые объекты не приносят какой-то пользы сразу же, и мы думаем, что они совсем неважны. Например, благие качества нашего ума. Хотя они и приносят счастье мгновенно, но вы этого не замечаете. Потому что вы ожидаете большого глобального счастья, грубого счастья. Поэтому вы не замечаете, что когда в вашем уме порождается позитивное состояние, вы обретае благо от этого. Человек способен понять, что внутренние благие качества – это долговременный фактор счастья и то, что они очень важны в нашей жизни. Если вы обретете в этом убежденность и если вы накопите определенные благие качества ума, то вы никогда не будете чувствовать, что вы бедные люди, вы будете знать, что ваша жизнь вне опасности. В наши дни в нашем мире у всех – и у богатых, и у бедных есть такое чувство незащищенности, почему?

Когда я разговаривал с очень богатыми людьми, то понял, что они внутри чего-то боятся, они думают: «Что будет дальше?» Потому что они знают, что материальная система, банковская система не очень надежна, поэтому случиться может все что угодно. Поэтому они работают, работают, но понимают, что деньги невозможно где-то надежно разместить, и за один день можно стать банкротом. Поэтому они не могут спокойно спать, поскольку полагаются только на эти вещи. Они понимают, что вещи – это ненадежный, временный фактор, это они понимают. Поэтому у богатых и бедных – у всех внутри страх, беспокойство, люди спать не могут. У них развивается паранойя, потом депрессия из-за того, что они полагаются на неправильные вещи. У меня есть личный опыт – денег у меня немного, но внутри я очень спокоен. Ни одной капли страха нет. Потому что я на сто процентов знаю, что банк ума – самый надежный. Этот банк – собственный банк. Натуральная система.

Все ненатуральные системы – это системы, которые создает человек, они могут в любой момент рухнуть, поскольку они зависят от многих факторов: от Америки, Европы, Саудовской Аравии. Многое зависит от решений российского президента: одно неправильное решение – и все, завтра ничего нет. Поэтому эти системы ненадежные, они зависят от очень многих факторов. А внутренний банк – ум, и если ты положишь туда свои деньги, то этот банк ни от кого не зависит. От Америки не зависит, от Европы не зависит. Неважно, что думает Барак Обама, ничего страшного нет. Барак Обама сам по себе – наш банк ума спокоен, ничего страшного нет. Владимир Путин обижает – ничего страшного, у нас есть банк, который ни от кого не зависит. Поэтому нужно вкладывать в такой банк – мудрый банк внутренних богатств, хороших качеств ума. Зачем копить вещи? Внутри чувствуйте, что ваше будущее в безопасности.

Кто точно знает этот механизм, тот очень счастлив. Я это вам говорю. Это я могу сказать вам по собственному опыту. Вы можете создать такую систему. Я могу сказать, что материальные объекты могут оказать на меня определенное влияние, но не могут захватить полностью, поскольку у меня есть две такие системы. В отношении временного счастья, с этой точки зрения я завишу от временных факторов. Теплый дом, еда – это временные хорошие факторы. Но если их нет, то ничего страшного. Если женщина полностью полагается на мужа, и муж уходит, то женщина бьется в истерику. Умная женщина думает так: «Если он уйдет, пожалуйста, если сидит дома – хорошо». Это ваш выбор. Не надо полностью зависеть ни от кого – это очень важная стратегия, которая избавляет от страха.

Некоторые мужчины и женщины полностью зависят от одного человека и поэтому боятся, что их бросят, и не знают, что они будут делать в таком случае. Все это приводит их к депрессии, потому что они полагаются на ненадежные факторы. Здесь я стараюсь вам очень ясно показать, что мы зависим от того, от чего нам не следует зависеть. Это очень важная стратегия. Также в шахматной игре нам не нужно зависеть от того, что не является особо надежным. Мы должны быть очень гибкими, и что бы ни произошло, мы должны быть готовы к этому. Как гроссмейстер. В нашей жизни может случиться все, что угодно, вам необходима хорошая стратегия.

Теперь, внутренние фактора ума, они очень важны и являются долговременными факторами счастья. Чтобы их развить, одних лишь молитв недостаточно. Будда говорил, что для того чтобы развить внутренние благие качества, только лишь молиться недостаточно, необходимо создавать причины для этого. Будда говорил, что эти благие качества ума за вас никто не создаст, вам нужно создавать их самим. Ни у кого нет такой власти – создать ваши благие качества ума. Если бы они были во власти сделать это, то уже давно бы создали. Если бы у бога была такая власть, он вот так – щелчком пальцев делал бы все. Но ваши благие качества ума вам нужно создавать самим. Поэтому Будда говорил, что одних лишь молитв и ритуалов недостаточно.

Во времена Будды был один индуист Кашьяпа, который позже стал великим учеником Будды. Однажды он пришел к Будде и вступил с ним в диспут. Он сказал: «Будда, вы говорите, что молитвы и ритуалы не особо важны. Это упоминается в определенных текстах, как же вы можете объяснить это?» Будда на это сказал: «Кашьяпа, если ты хочешь пересечь реку, как ты поступишь?» Кашьяпа сказал: «Если река глубока, я использую лодку, а если не очень глубока, то использую какие-то другие средства, чтобы пересечь ее». Будда сказал: «Это правильно». Далее Будда сказал: «Если любой человек, который хочет пересечь реку, не будет использовать эти методы, а просто будет сидеть на берегу и молиться, проводить ритуалы, сможет ли он пересечь реку?» Кашьяпа сказал, что нет. Будда ответил: «Именно это я и хотел показать. Я не говорю о том, что молитвы и ритуалы вообще не имеют значения, но с помощью одних лишь молитв и ритуалов невозможно пересечь реку».

Это то, что я имел в виду, я не говорил тем самым, что не нужно вообще проводить ритуалы и молиться, но с помощью лишь одних молитв и ритуалов невозможно пересечь океан сансары. Будда сказал: «То, о чем я говорю, это не какие-то догмы. То, о чем я говорю, основано на истине. Это основано не только на истине, но также и на моем прямом опыте. Исходя из собственного прямого опыта я не только теоретически, но и на практике доказал эти вещи, поэтому говорю об этом людям». Поэтому учение Будды – настоящая наука ума. Будда говорит, что не нужно ничего принимать на веру, у такого поведения нет основы. Нужно все анализировать.

Поэтому я хотел бы сказать вам, что учение Будды – это настоящая наука об уме. Не просто слушайте эту теорию, применяйте ее и проверьте, приносит она результат или нет. И уже после этого верьте в нее.

Теперь, каким образом вам развить внутренние благие качества? Например, если вы хотите пересечь реку, для этого вам нужно использовать лодку. В этот раз я хотел бы рассказать вам об этом. Много раз я давал вам лишь общую теоретическую информацию, а в этот раз хотел бы дать более практичные наставления о том, как применять эту теорию в своей жизни и как пересечь океан сансары. И как применять эти знания в повседневной жизни. Тогда вы сможете увидеть определенный прогресс. Тут вы сможете почувствовать, что у вас началось определенное внутренне путешествие. Когда вы начинаете внутреннее путешествие, в вашем уме начинает возрастать мудрость. И когда у вас в уме зарождается

мудрость, то в первую очередь эта мудрость сделает вас скромным. Признак того, что вы обретаете мудрость, – если вы становитесь более скромными, значит, у вас появляется мудрость.

Если дерево склоняется, то это означает, что на нем созрели плоды, и из-за этих плодов оно опускается, склоняется, а если на дереве нет никаких плодов, то оно такое ровное, высокомерное. Высокомерное дерево, которое вообще не дает плодов, вот так ровно стоит. Потому-то там и нет ничего, фруктов нет. Теперь, в первую очередь вам нужно знать, что такое мудрость. Есть разница между знаниями и мудростью. Любая информация, которую вы накапливаете, называется знаниями. И среди этих знаний те знания, которые помогают вам обрести покой ума, называются мудростью.

Я расскажу вам одну историю. Однажды один американец поехал в Тибет. Его интересовало, что же за мудрость есть в Тибете. Это был американский ученый. Этот американец начал общаться с большой группой молодых тибетских монахов. Он им начал рассказывать о Марсе, Юпитере, о Луне, о том, что американцы первыми побывали на Луне. Монахи говорили, что это здорово, а он подумал, о чем же могут знать, какой же мудростью могут владеть эти монахи, если не знают даже самого элементарного? Когда у него появилось высокомерие, встал один пожилой монах и спросил: «Можно я задам вам один вопрос?» Тот сказал: «Пожалуйста, любой вопрос». И этот пожилой монах сказал ему: «Я очень рад, что у вас так много знаний о Марсе, Юпитере, но, пожалуйста, скажите, среди всех этих знаний, которые вы копили всю свою жизнь, есть хотя бы какое-то знание, которое приносит вам покой ума?» И тут американец открыл свой рот и задумался: «Какое знание приносит мне покой ума? Нет ни одного такого знания». В тот момент он понял, что у него нет ни одного знания, которое может принести ему покой ума. Таких знаний, которые помогут в трудное время сделать ум спокойным, у него нет. Когда вы злитесь и думаете про Марс, Юпитер, электроны, протоны, то злость не уходит. Вам нужно такое знание, которое успокоит злой ум, а его нет. Электрон, протон, что бы вы ни говорили, от квантовой физики гнев не уйдет. Американец понял, что ни одно из его знаний не приносит ему покой ума и подумал: «Тогда какой же смысл во всех этих знаниях?»

Бизнесмены занимаются бизнесом ради прибыли. Если прибыли нет, то какой смысл в таком бизнесе? Знания предназначены для обретения покоя ума, и если покой ума не обретается, то какой смысл в этих знаниях? Вам нужно понять, что те знания, которые вы обретаете, если определенные из этих знаний помогают вам обрести покой ума, успокоиться внутри, тогда такие знания называются «мудростью». Например, когда моя мама умерла, я сразу же вспомнил слова Будды о том, что любая встреча заканчивается расставанием, любое рождение заканчивается смертью. Мы все стоим в этой очереди и однажды, каждый из нас должен будет умереть, и я тоже. И также я знал о том, что у жизни нет конца, что мама обретет перерождение, и молился, чтобы моя мама обрела высокое перерождение.

Я читал молитвы, и мой ум был спокоен. Не было таких мыслей: «Мама, ты умерла, пожалуйста, вернись обратно!» Потому что было понимание того, что все умрут, и я тоже умру. Но я знал, что смерть – это не конец, что будет продолжение. Я молился за нее, чтобы мама получила хорошее перерождение. Я думал так: «В будущем я встречу ее как уже другого человека, и подумаю, что, наверное, это переродилась моя мама. Я буду помогать всем людям, которых встречу, потому что все были нашими матерями», – вот так я думал и чувствовал себя счастливым. В такой ситуации знания квантовой физики и математические уравнения вам не помогут. Только Дхарма, нектар Дхармы может успокоить ваш ум. Сейчас вернемся к теме.

Для того чтобы развивать свой ум, для того чтобы начать это внутреннее путешествие, Будда, исходя из собственного опыта, говорил, что необходимо совершить троичную тренировку. Первая – это тренировка нравственности. Она называется «самодисциплина». Это одна из очень важных тренировок, она является основой второй и третьей тренировки. Если у человека нет хорошей самодисциплины, нет этики, тогда, что касается второй тренировки – тренировки сосредоточения, концентрации, медитации, если вы медитируете без нравственности, без этики, без хорошей самодисциплины, то медитация не даст никакого хорошего результата. Мой Духовный Наставник мне говорил, что нравственность, этика – это как почва, и если есть почва, то, какое бы семя концентрации вы ни посадили, оно даст хороший результат, вырастет в дерево. А без такой почвы нравственности, этики ничего не вырастет.

И третье – это тренировка мудрости. Теперь, что говорил Будда. Будда говорил, что, в нашей жизни есть три вида счастья и три вида страданий. И все эти три вида определить очень важно. Первый вид счастья называется «временным, преходящим счастьем». Такое временное счастье возникает в силу временных факторов счастья. Мы, люди, очень хорошо знаем все эти факторы счастья. Даже насекомые знают такие временные факторы счастья. Поэтому день и ночь они бегают и ищут временные факторы счастья, но не знают, как создать их. Пища – это временный фактор счастья, и они ее ищут, но они не могут создать даже временный фактор счастья, поэтому, когда кругом еда кончилась, это воспринимается как кошмар. Люди знают это и даже животные знают, что представляют собой такие временные факторы счастья. Далее, второй вид счастья называется «долговременными факторами счастья» – это благие качества нашего ума, наше сосредоточение, это долговременные факторы счастья. И третий вид счастья, называется «бесконечными факторами счастья».

Это третья и четвертая благородные истины. Четвертая благородная истина – благородная истина пути – это мудрость прямого постижения пустоты. Будда говорил, что это бесконечный фактор счастья. Благодаря этой мудрости, напрямую познающей пустоту, вы можете полностью устранить все омрачения из своего ума. Когда наш ум полностью свободен от всех омрачений и имеет безупречное состояние, то это третья благородная истина – благородная истина пресечения. Она называется «нирвана». Это бесконечный фактор счастья, и как только вы достигните ее, то все ваши проблемы будут решены. И это главная цель, с которой Будда пришел на нашу планету – чтобы указать нам бесконечные факторы счастья.

Все другие религии, кроме буддизма, исследуйте это и обнаружите, – они ничего не говорят о бесконечных факторах счастья. Но они говорят о долговременных факторах счастья и говорят о том, что не нужно зависеть от временных факторов счастья, а нужно зависеть от долговременных факторов счастья. Один из таких факторов – это вера в Будду, вера в божество, вера в бога. Это долговременные факторы счастья. Об этом говорят во всех религиях. И это, правда, полезно. Благодаря такому пути многие люди обрели долговременное счастье. Но только лишь этого недостаточно. Поэтому нам нужно знать, что является бесконечными факторами счастья, и что есть бесконечные факторы наших страданий. Бесконечный фактор наших страданий – это неведение. И до тех пор, пока есть неведение, всегда будет страдание.

Когда появляется мудрость прямого постижения пустоты и полностью устраняет все омрачения из нашего ума, то страданий не остается вообще, и это то, что называется «бесконечным фактором счастья». Я могу сказать, что этому учил только Будда. Я говорю не из фанатизма, а говорю правду. Итак, что является бесконечным фактором страдания? Я вам сказал, это ваше неведение. До тех пор пока есть неведение, у вас будут появляться все другие омрачения и возникать все другие страдания. Долговременные факторы ваших

страданий – это ваши омрачения. Гнев, зависть, привязанность – все это долговременные факторы ваших страданий. Если у вас множество омрачений, то у вас присутствует большое количество факторов долговременного страдания. А что является временными факторами страдания? Вот их мы принимаем очень серьезно.

Если сосед сказал вам одно плохое слово, вы уже в ужасе и думаете: «Кошмар, мой сосед – это мой постоянный фактор страдания, из-за этого соседа я жить не могу, если этот сосед умрет, как будет хорошо». То есть то, что является временным фактором страданий, вы считаете самым худшим. Но если говорить о соседе, то когда вы заболите, он может вам помочь. Когда в плохом настроении он что-то вам сказал – это не страшно. Зато, когда вы заболите, он будет вам помогать. Ваши родственники далеко, они не могут все время вам помогать, а сосед близко, он вам поможет. Поэтому не надо думать, что ужасно, если кто-то вам что-то плохое говорит, – это не постоянный фактор страдания, это временный фактор. Если вы знаете, что это лишь временный фактор, то вам сразу становится спокойнее. Это знать очень важно.

Вы видели фильм об ученом Стивине Хокинге? Он очень умный человек, когда он болел и не мог говорить, его жена плакала, а он ей написал: «Это временно». Он знал, что это временно. Он знал это, поэтому был спокоен. Он даже дышать не мог, но поскольку знал, что временный фактор – это не главное, его ум был спокоен. В конце интервью люди спрашивали у него: «Что вы думаете о Стивине Хокинге?» Он в шутку отвечал: «На улице люди спрашивают меня, это я Стивен Хокинг? А я им в шутку отвечаю: “Я не знаю, тот, кого вы видите, это не Стивен Хокинг, Стивен Хокинг гораздо более красивый”». Он даже мог шутить, потому что думал об этом и понял, что все это временный фактор, который мы встречаем в нашей жизни, он малозначимый. Когда в вашей жизни возникает небольшая проблема, вы сразу смотрите на нее очень близко, и потом думаете только о решении этой проблемы. Тем более, если женщина увидит проблему, она сама обеспокоится и мужу не даст спокойно жить, будет говорить: «Что делать, все, кошмар, как буду дальше жить?!» – так не надо думать.

Что бы с вами ни произошло, даже если вы потеряете ноги, вам нужно понимать, что это временный фактор. Временный фактор страдания. Это совсем не кошмар. Омрачения – это другой фактор страданий, более сложный, – это кошмар. Неведение – это самый главный кошмар. Тупой ум – это самый главный кошмар. Тупой ум – это самый главный кошмар. Сосед – это не кошмар, а тупой ум всегда у меня есть, вот это кошмар. Тогда вы будете мудрым человеком. Я так живу, я так думаю, это очень полезно. Что бы ни произошло в жизни, я сразу смотрю на это как на временный фактор. Поэтому кошмара нет.

А сейчас мы вернемся к теме – что делать для того чтобы развить внутренние благие качества ума. Что касается временных факторов счастья, то вы знаете, как их накапливать, мне не нужно об этом говорить. Насколько хорошо вы это знаете, я не знаю, поскольку вам все время не хватает денег. Всю жизнь копить эти временные факторы – это ошибка, тогда у вас даже временных факторов не будет. Обыватели думают только о временных факторах счастья, но им не хватает даже такого временного счастья, как денег. Если бы у них появилось большое количество временного счастья, если бы они накопили много таких факторов временного счастья, я был бы рад. Даже если бы они были временно счастливы, это было бы хорошо для них. Но этого недостаточно. Надо накапливать долгосрочные факторы.

А теперь, для того чтобы накопить долговременные факторы счастья и бесконечные факторы счастья, очень важна теория учения по четырем благородным истинам, теория закона кармы – они совершенно необходимы. Это очень важные теории, это как

позвоночник. Тогда вы поймете, что ваш ум – это банк с такой естественной природной системой. И никто не создал эту систему. Какую бы пищу вы ни ели, информация обо всей этой съеденной пище хранится в вашем теле, не смешиваясь, очень точно. Этого никто не создавал, это естественный механизм. И поэтому доктора, которые открыли этот механизм, говорят: «Будьте осторожны с тем, что вы едите, потому что то, что вы едите, станет вашим телом». В натуральных системах нет коллапса, он бывает только в мировых искусственных системах.

Поэтому если вы приняли яд, а затем вытерли свой рот и доказываете другим, что вы яда не принимали, это не имеет никакой разницы. Это просто самообман. Точно также Будда говорил, что если вы создаете негативную карму, но убеждаете людей, что вы не создавали негативной кармы, механизм точно такой же – самообман. Как с нашим телом, такой же механизм есть в нашем уме, что бы вы ни сделали, хорошее или плохое, информация обо всем этом хранится в вашем уме. Наши клетки умные, вся информация в них сохраняется, это доказано наукой. Буддизм говорит, что в тонком уме остается вся информация, там сохраняется огромная информация, огромные отпечатки, но большинство отпечатков негативные. Поэтому их называют «отпечатки негативной кармы».

Если вы кому-то причиняете вред, то информация об этом вредоносном действии остается в вашем уме и называется «отпечатком негативной кармы». Она хранится там. И затем, когда встречается с условиями, то дает результат – это какие-то ужасные страдания. Когда вы делаете что-то хорошее, информация об этом также хранится в вашем уме и это называется «позитивная карма». И когда такой отпечаток встречается с условиями, то приводит к невероятно хорошему результату. Иногда люди говорят, что им улыбнулась удача. Что такое удача? Это просто проявление какой-то одной маленькой позитивной кармы. Что такое беда? Беда – это когда проявился один маленький отпечаток негативной кармы. Почему беда за бедой приходит? Потому что много негативных кармических отпечатков стоят в очереди. Когда по очереди проявляются отпечатки негативной кармы, то на смену одной беде приходит другая беда, и вы начинаете жаловаться: «Почему бог мне не помогает, почему он создал мне такие проблемы?» Бог не виноват в этом, вы сами виноваты. Итак, это общая информация, которую раньше я вам уже давал. Я объяснял вам такие темы, как четыре благородные истины и закон кармы, – это у вас будет являться основой.

Теперь, на этой основе я объясню вам троичную тренировку. И первая тренировка – это тренировка нравственности. Чтобы заняться тренировкой нравственности, нужно понять, что основой, базой этой нравственности является практика щедрости. Поэтому, если эту троичную тренировку объяснять более обширно, то в махаянских текстах это называется «шестью совершенствами». Мы, практики Махаяны, практикуем шесть совершенств, тем самым троичная тренировка становится более обширной. Посредством вовлечения в эту практику шести совершенств наш ум полностью расширяется и устраняет все ограничения. Тем самым мы реализуем весь потенциал своего ума. И поэтому бодхисаттва после развития желания достичь состояния будды ради блага всех живых существ приступает к практике шести совершенств. Бодхисаттва вступает в практику шести совершенств не ради обретения индивидуального собственного счастья. Он думает так: «Ради блага всех живых существ пусть я достигну состояния будды, и с этой целью я приступаю к практике шести совершенств». И они осуществляют эти шесть совершенств. Завершают шесть совершенств. Поэтому, что касается базы нравственности, базы этики – это щедрость, поэтому первое из шести совершенств – это совершенство щедрости. И как только вы обретаете определенный уровень этого совершенства щедрости, ваша практика нравственности автоматически становится чище. Почему вы не можете практиковать щедрость? Потому что слишком привязаны к материальным объектам. Те, кто привязан к материальным объектам, не могут делиться ими с другими. Благодаря практике щедрости привязанность к материальным

объектам становится меньше. А когда у вас меньше привязанности к материальным объектам, то вы легче можете практиковать нравственность.

Если у вас очень сильна привязанность, то ваша нравственность будет лишь на словах, по-настоящему практиковать вы ее не сможете, не сможете практиковать самодисциплину. И вы устремитесь за материальными объектами. Итак, второе – это совершенство нравственности. Теперь третье совершенство – это совершенство терпения. Третье и четвертое совершенство предназначены для совершенства сосредоточения и для совершенства мудрости. Почему? Существуют препятствия для развития высокого уровня сосредоточения и высокого уровня мудрости. Первое такое основное препятствие – это недостаток терпения. Из-за отсутствия достаточного терпения, когда вы сталкиваетесь с какими-либо трудностями, вы сдаетесь. Если вы медитируете, и у вас нет натренированности в совершенстве терпения, то вначале ваша практика может идти нормально, но затем, когда вы встретите какую-то трудность, вы бросите ее.

Если у вас возникает боль во время медитации, вы ее бросаете, не хотите заниматься, потому что у вас нет терпения. И в мирской области так же – из-за того что у вас нет терпения, вы не можете добиться и мирского результата. В некоторых семьях муж и жена не потеряли бы семью, если бы хотя бы немного проявляли терпения. Если бы муж был немного терпеливее, жена была бы терпеливее, в семье развода не было бы. Из отсутствия терпения жена говорит: «Все, лучше я умру, чем с этим дураком-мужчиной жить, все, развожусь». Из этого отсутствия терпения, в конце концов, страдает вся семья. Вы можете, например, копать землю в надежде найти сокровище, и будете копать яму все глубже и глубже и почти уже дошли до него, но в какой-то момент скажете: «Я устал, больше копать не хочу», – хотя почти уже нашли сокровище. Я видел такую фотографию, один мужчина копал яму, осталось немного, но он устал, все бросил и ушел.

Этот недостаток состоит в нехватке терпения в вашей жизни. Поэтому Будда говорил, что терпение очень важно для духовного развития. Однажды много лет назад я летел в самолете с шахматистом Анатолием Карповым. Мы вместе были гостями Кирсана Илюмжинова. Он знал меня, благодаря Кирсану Илюмжинову, и его интересовала философия. Он задавал мне вопросы по буддийской философии. Я почувствовал, что мне тоже стоит задать ему вопрос, поскольку он является профессионалом в одной достаточно важной области. Я сказал ему: «Я хочу задать вам один вопрос». Он сказал: «Что вы хотите спросить?» Я спросил: «А что является самым главным в шахматной игре?» Я хотел знать механизм. Наверное, такой вопрос он услышал впервые. Большинство людей у него спрашивали, как завоевать преимущество в шахматной игре, как выиграть. Но я спрашивал не это, меня интересовало только одно – каков механизм. Поэтому я спросил о том, что является самым главным в шахматной игре. Он надолго задумался. И затем сказал, что в шахматной игре самое главное – это терпение. Этот ответ очень похож на буддийский. Буддизм говорит, что в нашей жизни терпение очень важно. Если у вас что-то не получается, то это потому, что отсутствует терпение. Из этого у вас возникают проблемы, а не из-за других людей. Вы сами виноваты. Вам не хватает терпения. Если бы вам хватало терпения, вам не было бы так плохо. Затем я спросил его о том, почему терпение так важно в шахматной игре? Он ответил, что в шахматах бывают две критические ситуации. Первая – это плохая игровая ситуация для вас. В этот момент, если у вас нет терпения, то вы захотите мгновенно решить эту проблему. Из-за этого ваша ситуация станет хуже.

Другая ситуация – это когда вы обладаете преимуществом и у вас есть шанс выиграть – это очень важно и важно не потерять этот шанс. Если в этот момент у вас нет терпения, то вы захотите выиграть мгновенно. Вы не думаете о преимуществе сделать ситуацию лучше, вы сразу хотите объявить мат. И все получается наоборот – мат объявляют вам. Вы не думаете



об установлении оптимальной ситуации, а думаете только об атаке. Вы себя не защищаете, поэтому получаете контратаку и мат. Он сказал, что такое происходит из-за отсутствия терпения. Далее он сказал, что если у вас есть терпение, то в трудной ситуации вы будете решать свою проблему, но не будете стараться решить ее как-то молниеносно. С хорошей стратегией вы будете решать проблему постепенно, шаг за шагом, и так вы завоюете преимущество в темпе. И тогда у вас появится шанс выиграть партию.

В хорошей ситуации, если у вас есть терпение, то вы не захотите выиграть партию молниеносно, постепенно ваша позиция будет становиться все сильнее и сильнее, потом вы получите полное доминирование и поставите настоящий мат своему партнеру. Любая ситуация требует обдумывания, не нужно бежать даже в компьютерных играх. Я тоже так играю, и когда имею сильное преимущество даже перед компьютером, то хотя он видит миллион ходов, но ничего не может сделать, когда игрок безошибочно играет. Когда у вас есть преимущество, вы делаете это преимущество сильнее, еще сильнее, компьютер просчитывает миллион ходов, но не может вас победить. Даже у компьютера можно выиграть. Я тоже пробовал, здесь нужно только терпение. Я выигрывал не потому, что я очень умный, у нас у всех способности одинаковые, нужно только терпение, чтобы постепенно увеличивать преимущество, тогда любой человек выигрывает. Поэтому шахматы – это хорошая тренировка.

Шахматную игру придумал буддийский монах. Черные фигуры – это негативные состояния ума, а белые – это позитивные состояния ума. Поэтому шах и мат – это конец сансары. Если вы так думаете, то шахматная игра становится очень полезной. Благодаря стратегии шахмат я знаю, как уничтожить механизм негативных эмоций. Если искусно делать очень правильные ходы, то омрачения сами по себе ослабевают. Если вы понимаете этот механизм, то ваша мудрость день ото дня развивается. Это шахматы. Для тех людей, которые знают, как играть в шахматы, буддийская философия – это просто невероятная система для развития ума. Может быть, я первый тибетский лама, который дает учение по буддийской философии с такими примерами из шахматной игры.

Терпение – это очень важный фактор, и если у вас есть терпение, то вы сможете устранить препятствия в развитии вашего ума. О чем мы говорим? Мы говорим о тренировке в совершенстве сосредоточения и в совершенстве мудрости. Главное препятствие, из-за которого мы не можем достичь такого хорошего результата, это отсутствие терпения. И в вашей жизни также вы не добиваетесь хороших успехов в накоплении временных факторов счастья из-за нехватки терпения. Из-за отсутствия терпения вы потеряли много вещей.

Зачем же тогда необходимо четвертое совершенство, которое называется «совершенством энтузиазма»? Сейчас я объясняю вам те темы, которые связаны с вашей жизнью, а не какую-то информацию о далеких планетах Марсе и Юпитере. Даже если вы очень точно будете знать, например, сколько весит планета Марс или какого она размера, какая вам от этого польза? Марс далеко от вашей жизни. Вы не будете говорить: «У меня кошмар, я не знаю, сколько весит Марс. Из-за этого у меня беда». Какая разница, сколько весит Марс, какая разница, как он выглядит? Для вас нет в этом кошмара. У вас в жизни кошмар, потому что вы не имеете терпения. Встречаясь с маленькими проблемами, вы не умеете терпеть, и из-за этого возникает много бед. Это правда, это факт. Если вы будете знать, как терпеть, то сразу же будете счастливы, и другие люди тоже будут счастливы. Вначале одна из самых главных практик вашей повседневной жизни – это терпение. Терпите, терпите и терпите, тогда все будет хорошо.

А теперь, что означает терпеть? Терпение – это не так, что вы сидите как в сауне и напряженно терпите проблемы, это не терпение. Терпение – это когда, что бы о вас ни

сказали, это никак не устраняет покой вашего ума, – вот это терпение. Если ваш муж (или жена) что-то говорит, и вы начинаете злиться, даже если вы не отвечаете, это не терпение, если вы внутри злитесь. Если же, что бы они ни говорили, это никак не беспокоит ваш ум, эти слова просто влетают в одно ухо и вылетают из другого, – это называется «терпение». Жена что-то ворчит, а муж спокойно сидит, только спрашивает: «Ты закончила?» Она отвечает: «Нет». Он говорит: «О, хорошо, продолжай, пожалуйста». Чай пьют, газеты читают. Вот это терпение. А если он сидит и злится, но делает вид, что терпит, потому что Геше-ла сказал, что нужно терпеть, а потом начинает кричать, то это не терпение. Терпение – это когда жена ворчит, но вы не злитесь, а думаете, что она сейчас ненормальная. В первую очередь вам нужно понять, что она ненормальная. Или когда муж что-то говорит возмущенно, то муж ненормальный. Если вы знаете, что он или она ненормальные, то что бы они ни говорили, для вас это не имеет значения, вы знаете, что они пьяны от своих омрачений. Но если бодхисаттва говорит о вас что-то плохое, то это серьезно. Думайте так: «О, это нормальный человек мне сказал, что я такую ошибку совершаю, я точно знаю, что мне нужно меняться. Если ненормальный человек что-то говорит, то нет смысла обижаться. Если же бодхисаттва – нормальный человек мне что-то говорит, это знак того, что я неправильно поступил». Нужно быть мудрым.

Чтобы развивать терпение, вам нужна мудрость. Чем лучше вы знаете философию, тем больше у вас развивается терпение. В этом случае, что бы о вас ни говорили другие люди, это уже не побеспокоит ваш ум. В «Ламриме», а также в «Руководстве по пути бодхисатвы» Шантидевы очень подробно объясняется, как развить терпение. И это очень важно. Очень полезно применять терпение в повседневной жизни. После обретения таких знаний моя жизнь стала совершенно другой. Потому что все эти знания приносят мне покой ума. Когда меня встречает неправильное слово, все эти знания работают, и ум спокоен, беды нет. Даже если нет еды, желудок пустой, человек воду пьет и спокойно сидит. Он думает, что это хорошо – фигура красивой станет. Поэтому самой лучшей антикризисной мерой является Дхарма. Если у вас есть такая мудрость, то в будущем вам любой кризис будет нипочем. Почему у вас так много болезней? Потому что вы много кушаете. В кризис вы будете меньше кушать, и избавитесь от многих болезней. Скромно жить – это антикризисная мера, это внутреннее богатство. Надо всегда так жить, а не только в кризис. Даже если у вас есть деньги, всегда так живите, лишними вещами делитесь с другими людьми. Если у кого-то проблемы, поделитесь с ними, они потом поделятся с вами. Это счастье.

Я расскажу вам один анекдот. Это анекдот, но у него есть очень хороший смысл. Один человек отправился в ад и увидел, что у существ в аду очень длинные руки. Чаша с едой перед этими людьми очень узкая, головой внутрь они проникнуть не могут, это можно сделать только руками. Руки очень длинные, и поэтому они не могут поесть. Он смотрел, все так страдают, они хотят кушать, но не могут поесть. Поэтому они страдают, дерутся друг с другом, ругаются, и поэтому это ад. Затем он отправился в рай. Ситуация точно такая же – длинные руки, узкие чашки. Все одинаково. Но там все очень счастливы. Он подумал, почему же все так счастливы? И увидел – потому что они кормили друг друга. Длинной рукой сам себя человек накормить не может. Он дает кормить себя другому человеку, и сам кормит другого. Друг другу красивые слова говорят, друг друга уважают, все смеются, счастливые сидят. Поэтому наше счастье и страдание – это не только ситуация. В точно такой ситуации, если у вас образ мыслей другой, то вы можете быть счастливы. Поэтому дом может быть адом, а может быть раем. Если у всей семьи образ мыслей меняется, все уважают друг друга, заботятся друг о друге, – это рай. Если в точно такой же ситуации в семье все злятся, гnevаются, все только о себе думают, – это ад. Это хороший анекдот, а сейчас мы вернемся к теме.

Теперь, почему энтузиазм так важен для развития совершенства сосредоточения и совершенства мудрости? Как помогает энтузиазм? Потому что энтузиазм и терпение – это как две ветви, помогающие совершенству сосредоточения и совершенству мудрости. Итак, в отношении терпения вы очень ясно поняли, что оно устраняет препятствия к развитию ума. Главное препятствие к развитию ума – это недостаток терпения. Из-за этого вы не продолжаете свое развитие. Тогда зачем же нужен энтузиазм? Энтузиазм – это сила, которая усиливает развитие вашего ума. Терпение устраняет препятствие к развитию ума. А что касается энтузиазма, то это сила, помогающая развивать ум. И как только вы разовьете энтузиазм, то вы уже будете получать удовольствие от медитации. Если вы будете медитировать без энтузиазма, то для вас это будет наказанием. Например, вы помедитировали полчаса, смотрите на часы и думаете: «Ну вот, прошло только полчаса, мне еще нужно медитировать целых полтора часа». Вы думаете, как еще долго вам нужно заниматься, потому что у вас нет энтузиазма. Если вы развили энтузиазм, то вы даже не заметите, как прошли эти два часа. Например, мальчик, у которого нет энтузиазма к игре в футбол, если отец будет его заставлять играть в футбол, через пять минут начнет плакать. Люди его толкают, он падает и говорит: «Это кошмар, я здесь умру». Так происходит потому, что у него нет энтузиазма. Но если этому ребенку отец скажет, что футболист – это очень хорошая профессия и у тебя очень хороший талант к игре в футбол, если он объяснит все это, то у ребенка появится вдохновение. Когда у него зародится вдохновение, то он захочет играть в футбол. И это уже энтузиазм, желание играть в футбол. Они отправятся к тренеру, тренер скажет: «Не сегодня, завтра ты приступишь к тренировкам». Тогда ребенок будет ждать с нетерпением: «Скорее бы наступило завтра, тогда я буду играть в футбол». Потом, когда мальчик играет в футбол, он падает, травмируется и при этом вообще не чувствует боли, потому что у него есть энтузиазм. Два часа для него проходят как один миг, потому что он играет с энтузиазмом. Если есть энтузиазм, то два часа пройдут как одна минута. Поэтому до начала медитации вам нужно развивать энтузиазм. Это стратегия, которую дали великие мастера прошлого.

Все великие мастера не говорили, что нужно сразу начинать медитировать. Никогда так не будет. Если мастер настоящий, он никогда не скажет, что нужно сразу начинать медитировать. Он наоборот скажет, что медитировать пока рано, что нужно вначале развить энтузиазм. Это не детская игра, медитация – это очень сложная вещь. Некоторые люди говорят, что медитации учиться не нужно, просто медитируй и у тебя получится. Это нонсенс. Если бы медитировать было так просто, зачем тогда Будда дал так много учений? Это неправильно. Эти люди приводят пример с велосипедом, если вы хотите ездить на велосипеде, вам не нужно особо этому учиться, просто один раз попробуйте, второй раз попробуйте, и вы сможете на нем поехать. Но медитация – это не велосипед. Если бы медитация была как велосипед, тогда зачем надо учиться медитировать, тогда ничего не надо учить.

Медитация – сложная операция. Врач, который убирает простые болезни из тела, должен иметь много тонких видов знаний. Если он не знает чего-то важного, то может убить человека. Человек, который делает самолеты, должен очень много знать, иначе будет авария. А медитация сложнее, чем самолет, сложнее, чем машина. Она сложнее, чем обычная операция, поэтому теорию надо знать. Это не велосипед. Поэтому знания, мудрость очень важны. Но только одни лишь знания, если вы не медитируете, это тоже неправильно. Это то, что объясняет Его Святейшество Далай-лама. И я вам привожу слова Его Святейшества Далай-ламы. Я ученик Его Святейшества Далай-ламы и даю вам учение Его Святейшества Далай-ламы. Меня направил Его Святейшество Далай-лама, чтобы помочь возрождению буддизма в России. И поэтому я чувствую, что я являюсь его частью, которая помогает возрождать буддизм в России.

Поэтому, что касается знаний Дхармы, никогда не думайте, что вы знаете достаточно. Далай-лама говорит: «Даже арьи не ограничиваются накопленными знаниями, а копят все больше и больше знаний». А у нас нет прямого постижения пустоты, поэтому если мы говорим, что знаний достаточно, то мы очень глупые. Теперь вы поняли, каким образом энтузиазм помогает вам добиться развития в совершенстве сосредоточения и совершенстве мудрости. Сейчас я хотел бы рассмотреть, как тренироваться в совершенстве сосредоточения. Все остальное в подробностях вам нужно постараться понять самим. Почитать какие-нибудь книги на эти темы. Также вы можете почитать мою книгу «Бодхичитта и шесть парамит». В ней эти темы объясняются очень подробно. Шесть совершенств очень полезны в нашей жизни – это наша главная практика. Эти шесть совершенств – как лодка, на которой мы пересекаем океан сансары. И если вы не сядете в эту лодку шести совершенств, то не сможете пересечь океан сансары.

Поэтому только лишь молиться недостаточно. Вам нужно приступить к практике шести совершенств. Я говорил вам о том, что буддийская практика – это нелегко. Вам нужно создать полную причину счастья – это непросто. Это правда, если вы хотите получить безупречный результат, то вам нужно создать и безупречную причину. Это теория вероятности. Если вы хотите машину, отличную машину, то нужно создать отличные причины. Тогда отличная машина будет. Даже машину, отличную машину нелегко создать. Немцы создают хорошие машины, а россияне не могут. Потому что там много тонких вещей, русские их не знают, поэтому «Жигули» только в России покупают, там не покупают. А «Мерседес» весь мир покупает. Почему? Они умеют создавать полные причины, поэтому у них отлично получается. Не совсем отлично, но в сравнении с машиной «Жигули» «Мерседес» – это очень хорошая машина. Но все равно отличной машины нет, и у немцев есть ошибки.

Что касается машины, то невозможно собрать безупречную машину, поскольку она зависит от множества разных факторов и также не является надежной. Это то, о чем говорил Дигнага. Дигнага говорил, что, как бы вы ни старались, вы не сможете создать ни одной безупречной внешней системы. Это невозможно. Банковскую систему вы не сможете создать безупречной, в стране ни одну внешнюю систему вы не сможете создать безупречной. Почему? И любую другую внешнюю систему вы не сможете сделать безупречной. Почему так получается? Дигнага говорил, что причина состоит в том, что все эти внешние факторы не являются надежными. В первую очередь они ненадежны, во-вторых, они все время требуют дополнительных усилий. Поэтому система не может быть безупречной.

Если мы создадим такую систему, которая не будет зависеть от большого количества внешних факторов, и также не будет требовать дополнительных усилий, тогда эта система будет безупречна. Поэтому, как Дигнага доказывал то, что нирвана безупречна, что возможно достичь нирваны? Логика здесь следующая. Ум может развиваться до безграничности, он может стать безупречным и развиваться до безупречного состояния, потому что основа очень прочна. У материальных объектов основа непрочная. Ум также может развиваться до безграничного состояния не только потому, что основа прочна, но также и потому, что если ум привык к позитивным состояниям ума, то далее он не требует дополнительных усилий и так развивается до безграничности.

Везде, где есть ум, также будут любовь и сострадание. Любовь и сострадание никогда не будут разделяться, существовать отдельно от ума, они будут как жар и огонь. Везде, где есть огонь, есть также и жар. Везде, где есть ум Будды, есть также любовь и сострадание. Невозможно, чтобы где-то присутствовал бы ум Будды, но не было бы любви и сострадания. Поэтому мы говорим о том, что любовь и сострадание можно развить до безграничности.

Мудрость также можно развить до безграничного состояния. И это называется «состоянием просветления». Такое состояние ума – это безупречное состояние ума. Все остальные внешние объекты в первую очередь непрочны, а во-вторых, все они зависят от повторных усилий. Даже солнце, каким бы оно мощным ни было, однажды, когда газ закончится, оно погаснет, то есть оно зависит от повторных усилий. Дигнага знал, что однажды даже солнце исчезнет. Газ закончится, и в один день не будет солнца. Любые другие вещи конечны, потому что они зависимы. Потому что все это зависит от повторных усилий. Это очень важные моменты, которые я объясняю очень кратко, то, о чем учил Дигнага, я объясняю простым языком. Если вы будете читать сам текст, то он написан очень сложным языком, и вы не сможете понять его легко.

А теперь совершенства мудрости и сосредоточения. В «Ламриме» лама Цонкапа очень подробно объясняет то, как развить шаматху, однонаправленную концентрацию. Теперь в первую очередь вам нужно знать, что такое медитация. Если я просто назову слово «медитация», то у вас в уме появится представление о такой особой позе, но это не медитация. Это поза медитации, но не медитация. И поэтому для русского человека медитировать означает сидеть в такой особой позе. Когда я был в Бодхгае и совершал обхождение ступы, то увидел, как рядом со ступой, где-то в парке сидел человек в позе медитации. Я не говорю, что он медитировал, но он сидел в позе. Строго сидел. Прошло два часа, я сделал обхождение, потом сел и сделал свою практику, прошло уже четыре часа, я взглянул на него, а он все сидит в этой позе. Тогда я сказал этому человеку: «Наверное, ты русский». Так мы прошли мимо и, действительно, оказалось, что это русский, он говорил по-русски. Он говорил о своих ощущениях, об энергиях – это не медитация, это обман. Буддийские медитации проводятся не ради ощущений. Если вы хотите ощущений, то езжайте на массаж, это ощущения. Медитация – это не ощущения. Медитация предназначена не для ощущений и медитация – это не поза.

Теперь, в чем же цель медитации? Итак, вам нужно понимать, что цель медитации не в том, чтобы что-то обрести, цель медитации в том, чтобы что-то утратить. Будда медитировал, затем вернулся из медитации, и у Будды спросили: «А что вы обрели благодаря медитации?» Будда ответил: «Я ничего не обрел». Тогда у Будды спросили: «Зачем же вы медитировали, какова цель медитации?» Будда ответил, что у медитации очень хорошая цель, очень-очень хорошая цель. «Вы же ничего не обрели, тогда о каком смысле медитации вы говорите?» Будда ответил: «Я ничего не обрел, но я многое потерял». Его спросили: «Что вы потеряли?» Он ответил: «Я потерял гнев, я потерял привязанность и потерял все внутренние беспокоящие факторы, поэтому мой ум пребывает в покое». Нам не нужны какие-то внешние факторы, чтобы наш ум пребывал в покое. Если мы устраним внутренние беспокоящие факторы, то наш ум самопроизвольно окажется в состоянии покоя. Итак, цель медитации в том, чтобы устранить внутренние беспокоящие факторы. И когда они устранены, то наш ум самопроизвольно оказывается в состоянии покоя. И такое состояние ума, полностью свободного от омрачений, называется «нирвана».

Когда чистая природа ума проявляется при отсутствии всего беспокоящего, это называется «нирвана». Например, когда очень грязная вода становится очень чистой водой, то вода не обрела что-то новое. Просто в грязной воде вся грязь была устранена и вода стала чистой, то есть чистота воды проявилась. Поэтому медитация нужна не для того, чтобы обрести что-то новое. Все благие качества по природе присутствуют в нашем уме. Будда Майтрея говорил, что все омрачения временны, а все благие качества ума пребывают в уме по природе. Все благие качества вашего ума, хотя слабы, но являются частью вашего ума. Как ваше тело – легкие, сердце, все это хорошие качества ума. Но что касается болезней легких, сердца, то мы с этим сравниваем негативные состояния ума.

Такие вещи являются болезнью вашего тела, но не представляют собой часть вашего тела. И точно также омрачения – это болезнь вашего ума, но не часть вашего ума. И когда вы устраняете эту болезнь своего ума – омрачения, что касается органов, то они начинают функционировать безупречно. Ваш ум начинает функционировать безупречно. И это называется «нирвана». Итак, вам нужно понимать, что цель медитации не в том, чтобы что-то обрести, а в том, чтобы что-то утратить. Поэтому, когда вы медитируете, вы не должны ждать, что к вам придет что-то хорошее извне. Вы должны ждать того момента, когда ваших омрачений станет меньше. В этом цель медитации. Когда вы медитируете с сильной надеждой что-нибудь получить, это тоже привязанность. Во время медитации уменьшаются омрачения, становится меньше концепций, гнева, привязанности. Все эти негативные состояния ума уменьшаются, и вам уже не захочется плохо думать о других людях. Это цель медитации.