

Я очень раз всех вас здесь видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым. Вам нужно понимать, что оздоровление своего ума – это самая эффективная деятельность в вашей жизни. Что касается результата – обретения здорового ума, то вы не видите его мгновенно, и поэтому вам кажется, что это не очень важно. Хотя результат есть, но вы не замечаете этот результат выздоровления ума. Поскольку наш ум очень сильно ориентирован, направлен к объектам пяти органов чувств, поэтому, например, если своими глазами вы видите какой-то красивый объект, то, если вы его используете, вы очень счастливы. То есть вы как маленькие дети, если что-то можете увидеть, почувствовать, тогда считаете это очень важным.

Итак, эти пять видов объектов чувственного восприятия вы считаете более важными, чем даже здоровье своего тела. Немного более умные люди понимают, что здоровье их тела важнее, чем пять видов объектов чувственного восприятия. Если у вас нет физического здоровья, то, сколько бы у вас ни было красивых объектов, или вы можете обладать миллионами долларов, какая от этого польза? Поэтому умные люди говорят: «Здоровье тела важнее, чем материальные вещи». Я не говорю, что материальные вещи – это плохо. Это хорошо, но здоровье тела важнее. Затем, если вы тщательно это исследуете, то обнаружите, что здоровье ума еще важнее, чем здоровье тела. И поэтому, если вы обретаете какой-то уровень здорового ума, то сразу же, где бы вы ни были, вы будете счастливы и кем бы вы ни были, вы будете счастливы, и чем бы вы ни обладали, вы будете счастливы. В особенности во времена кризиса, если все, что у вас есть – это кусок хлеба, но ваш ум достаточно здоров, то вы будете счастливы с этим куском хлеба. Муж и жена делят кусок хлеба пополам и говорят: «Сейчас у нас дома есть только хлеб». Но когда они делятся куском хлеба, он становится еще вкуснее. Ум спокойный, здоровый, куском хлеба делитесь, кушаете с удовольствием, фигура будет красивой. Если будете меньше кушать, фигура будет хорошей.

Самая лучшая антикризисная мера – это здоровье ума. Не только во время кризиса, но и в целом в нашей жизни самое важное – это здоровый ум. Если у вас много денег, но нет здорового ума, то вы не будете счастливы. Например, вы можете посмотреть на историю жизни богатых, известных людей и обнаружите, что в их жизни очень много депрессий. Вроде все есть: деньги есть, десять слуг, но, когда утром встают – депрессия, счастья нет. Наркотики употребляют, курят, пьют. Это очень ясно видно. Из-за отсутствия здорового ума за деньги они не могут купить удовлетворения. Покой ума возникает благодаря обретению здорового ума. Если вы слушаете правильную философию и развиваете правильный образ мышления, а правильный образ мышления – это те наставления по философии, которые я получил у Духовного Наставника и сейчас передаю вам, – если вы получаете их и стараетесь понять, обдумываете их, то ваш образ мышления меняется. И насколько меняется ваш образ мышления, настолько более здоровым становится ваш ум. В результате вы обретаете покой и умиротворение.

Если вы встретитесь с неправильными людьми, они дадут вам яд. «Он такой-сякой, ваш муж! Зачем вам нужен такой муж? Лучше найдите себе другого мужа!» – это очень неправильно. «У вас жена такая-то и такая-то. Лучше иметь другую жену», – это яд. После этого вы приходите домой и думаете: «Как сделать так, чтобы расстаться с мужем (или женой)?» Этот яд находится в вашем уме. Потом, если вы видите маленькую ошибку у вашего мужа (или жены), то думаете: «А! Это правда! Он сказал правду! Смотри, какая она (он) хитрая!» Это яд. Этот яд будет пребывать в вашем уме и заставит ваш ум мыслить нездоровым образом. И такой нездоровый образ мышления сделает ваш ум больным.

Посмотрите телевизор. В настоящие дни чаще всего по телевизору передают такую негативную информацию, которая приводит ваш ум к нездоровому образу мышления. Также

и в интернете больше всего негативной информации. Например, некоторые люди спокойно сидят в интернете, но потом через два часа лицо у них краснеет, из ушей дым идет. О чем они там читают, я не знаю, но они становятся совсем другими людьми. Отчего это? Оттого, что они получили яд. И поэтому, о чем бы ни шла речь: об интернете или о каком-то другом источнике информации, если это негативная информация, не пускайте ее в свой ум, потому что ваши глаза и ваши уши – это как двери в ваш ум. Поэтому, когда летит мусор, что делают разумные люди? Они закрывают двери. Для хороших вещей и для хороших гостей, которые делают подношения, они открывают двери, а потом закрывают. Вот так надо уметь.

Что касается трех обезьян Махатмы Ганди, то обезьяна, закрывшая глаза, не символизирует то, что все время нужно ходить с закрытыми глазами. Смысл этого в том, что не надо смотреть на что-то злое, иначе вы получите негативную информацию и постепенно тоже станете злым, а ваш ум станет больным. Когда появляется что-то доброе, открывайте глаза и смотрите. Смотрите на хорошие качества людей, а на ошибки не смотрите. Это не ваше дело.

Итак, как я говорил вам вчера, одних лишь молитв и ритуалов недостаточно, вам необходимо создавать причины здорового ума. Что касается Махаяны, то вам необходимо приступить к практике шести совершенств (парамит) и в этом заключается ваша практика. Эти шесть совершенств – как упражнения для вашего ума, которые делают ваш ум безупречно здоровым. Каждый день вам необходимо выполнять такие упражнения в этих шести совершенствах. Хотя бы одно из таких упражнений вам обязательно нужно выполнять и ваш ум будет становиться более здоровым. Это как диета для вашего ума.

Вчера мы с вами уже обсудили совершенство щедрости и также совершенство нравственности. Теперь третье – это совершенство терпения. Почему вам необходимо терпение? Зачем нам необходимо приступить к практике совершенства терпения? И как оно является основой для развития совершенства сосредоточения и совершенства мудрости? Как я говорил вам вчера, совершенство щедрости является базой для совершенства нравственности. Что касается совершенства терпения и совершенства энтузиазма, то они в свою очередь являются такой базой для совершенства сосредоточения. Без терпения, даже если вы примитесь медитировать, ваша медитация не принесет вам полного результата. Таким образом, в любой области терпение очень важно. И поэтому в буддизме говорится, что секрет успеха – это терпение. Люди, не имеющие терпения, ни в духовной, ни в мирской области ничего не достигнут. Если люди без терпения создают семьи, то эти семьи также не существуют слишком долго и быстро разваливаются. Кто виноват? Не чужие люди, которые сплетничают. У самих мужа и жены нет терпения, если что-то немного ухудшилось, они говорят: «Все, до свидания! У меня будет другая жена (или другой муж)». Вот так нельзя. У некоторых мужчин в России бывает до пяти жен. Это некрасиво.

Сейчас я объясню вам, каким образом терпение является очень важным. Например, вы ищите золото и копаете яму. Вы копаете ее, копаете, может быть, это для вас достаточно трудно, и вот вы почти уже было докопались до этого золота, но бросаете это дело из-за недостатка терпения. Таких историй много. Сначала вы терпите, а потом говорите: «Все, не могу больше!» Одно из главных препятствий для достижения успеха – это недостаток терпения. Когда вы будете медитировать, совершенно точно, у вас будут возникать какие-то проблемы. Хорошие вещи без труда, легко невозможно получить. Когда возникают небольшие трудности, и нет терпения, вы говорите: «Всё. Не хочу! Не могу!» И ничего не получаете. Вам нужно понимать, что большой хороший результат не приходит к вам каким-то очень легким образом, и поэтому терпение – это очень важно. В особенности, если вы хотите развить шаматху – однонаправленное сосредоточение, вам с самого начала нужно понять, что это непросто. Думайте так: «Я столкнусь с множеством трудностей, но я готов

встретить их лицом к лицу. Ради получения такого большого результата, ради развития такого благого качества ума я готов пройти через эти трудности». Это качество ума является долговременным фактором вашего счастья. В результате вы будете счастливы очень длительное время, если обретете такой фактор. И логика здесь очень простая – это теория вероятности: если вы полагаетесь на временные факторы счастья, то на сто процентов ваше счастье будет временным. Будда вел научный разговор, там никаких догм нет. А что делаем мы? Мы полагаемся на временные факторы счастья. Посмотрите, есть ли у вас факторы, с которыми вы будете постоянно вместе? Нет ни одного. Деньги – это временный фактор. Ваша красота – это тоже временный фактор. Посмотрите на то, что у вас есть – все это временные факторы. Вы за них держитесь, но однажды, удерживаете вы их или нет, они уйдут, и потом будет беда. Потому что ваша голова не работает.

Поэтому, если вы зависите от временных факторов счастья, то на сто процентов и ваше счастье будет временным. Но если вы больше полагаетесь на долговременные факторы счастья, если вы обретаете долговременные факторы счастья, то на сто процентов и ваше счастье будет долговременным. А если вы обретаете вечный фактор счастья, то на сто процентов и счастье ваше будет длиться вечно. Будда говорил, что это возможно. Только человеческий мозг способен это понять, мы можем создать такие вечные факторы счастья и испытывать счастье вечно. Бесконечные факторы счастья можно обрести только посредством развития однонаправленного сосредоточения – шаматхи и благодаря обретению мудрости, познающей пустоту. Тогда эта мудрость, познающая пустоту, полностью устранил все омрачения из вашего ума, и ваш ум станет совершенно здоровым. Это бесконечно здоровое состояние ума называется «вечным фактором счастья». А для этого очень важным является терпение. И, чтобы помогать всем живым существам, такой здоровый ум совершенно необходим. Думайте так: «Для того чтобы обрести такое совершенно здоровое состояние ума и для себя, и для блага всех живых существ, я разовью шаматху». А для развития шаматхи очень важным является терпение.

В «Абхисамаяланкаре» Будда Майтрея говорит, что терпение – это как доспехи. Если вы начинаете вести войну и на поле битвы будете без доспехов, то это очень опасно – вас легко смогут убить. А если вы вступаете в войну со своим внутренним врагом – со своими омрачениями, то для этого терпение – это лучшие доспехи. Поэтому вам нужно понимать, что терпение устраняет препятствия к развитию шаматхи. Что касается терпения, то это не похоже на то, как вы сидите в сауне, вам жарко, но вы терпите это и терпите, – это не терпение. Если кто-то вам говорит что-то плохое, а вы, молча, сидите, внутри злитесь, но молчите, – это не терпение, это тупость.

Теперь, что такое терпение? Терпение – это сильное состояние ума. Терпение – это настолько сильное состояние ума, что какие бы слова вам ни говорили, – это могут быть очень дурные слова, но они пролетают у вас мимо ушей и не беспокоят ваш ум, и это называется «терпением». С какими бы трудностями вы ни столкнулись, чего бы плохого о вас ни говорили, это никак не беспокоит ваш ум и ваш ум остается очень спокойным, умиротворенным. Это называется «терпение». Подробно развитие терпения объясняется в шестой главе текста «Бодхичарьяаватара». Сейчас у меня нет времени на то, чтобы это объяснять. В прошлые приезды я много раз делал упор на то, как развивать терпение. А сейчас у меня здесь на это времени нет, и большой упор я хотел бы сделать на том, как медитировать.

Чтобы развивать терпение, очень важна мудрость. Эта такая мудрость, которая сможет очень ясно проанализировать ситуацию так, чтобы вы увидели, что для того, чтобы злиться, у вас нет оснований. Если кто-то говорит о вас что-то плохое, то вам нужно понять первый, очень важный момент – если человек нормальный, то он не скажет о вас плохо. Это первый,

очень важный момент. Например, муж и жена. Если муж нормальный, то он никогда не скажет что-то плохое своей жене. Когда он нормальный, он скажет: «Моя дорогая». Когда он ненормальный, он будет говорить грубые вещи. В этом муж и жена одинаковы. Когда она нормальная, она хорошо разговаривает с мужем, они вместе пьют чай, она говорит мужу: «Заботься о своем здоровье». Когда она становится ненормальной, например, по телефону услышит что-то неправильное, разозлится на этого человека, а гнев выливает на своего мужа. Иногда мужчины удивляются, почему у женщин бывает плохое настроение. Я это проанализировал. Она злится на другого человека. Этот другой человек далеко, но ей нужно на кого-то вылить свой гнев, потому, что она ненормальная. Поэтому она показывает свой гнев тому, кого видит. Это ненормально.

Вам нужно понимать, что нормальные люди не будут говорить о вас плохо. Если бодхисаттва говорит вам что-то плохое, то вам нужно принять это всерьез – это означает, что вы находитесь в критической ситуации, и он старается вам помочь. А если недовольные люди плохо скажут о вас, то ничего страшного. Когда бодхисаттва говорит о вас плохо, тогда надо сто раз подумать: «Ага! Если нормальный человек мне так сказал, значит, я делаю что-то неправильно». А когда ненормальный человек говорит, пусть в одно ухо влетает, из другого вылетает, ни о чем не думайте, не застревайте в его словах.

Итак, чаще всего, когда о вас говорят что-то плохое, эти люди ненормальные. Поэтому, зачем же принимать это всерьез? Такие люди как пьяные. Когда человек пьет алкоголь, его голова становится ненормальной, он говорит, что угодно, сам не знает, что говорит. Если человек выпьет алкоголь гнева, алкоголь омрачений, то он станет ненормальным. Если сравнивать алкоголь омрачений и обычный алкоголь, то алкоголь омрачений более опасен. Человек, который пьет обычный алкоголь, он хоть и пьяный, но может позаботиться о других, он может любить, поет песни. Его тело туда-сюда качается, но он старается помочь. У него есть достоинство – он хочет немного помочь, даже если он алкоголик. У человека, который пьет «алкоголь» омрачений, нет ни одной капли мысли помогать людям. Ни одной капли такой мысли нет. У него есть только желание вредить. Это очень плохо. Поэтому «алкоголь» омрачений очень опасен. Чаще всего, если кто-то говорит о вас что-то плохое, значит, этот человек выпил такого «алкоголя» омрачений, поэтому он является объектом сострадания. Поэтому не принимайте всерьез то, что он говорит вам. Как я говорил вам вчера, улыбайтесь и пусть эти слова влетят вам в одно ухо и вылетят из другого, молчите в ответ. То есть, как я говорил вчера, самое лучшее – это улыбка и молчание. Во многих ситуациях Будда ничего не отвечал и, как говорил Ананда, то, что Будда не отвечает, это очень хороший ответ. Подробно эту тему, возможно, я объясню вам в будущем, а сейчас на это нет времени.

Очень важно, чтобы эти наставления были основаны на определенном тексте. Они могут быть основаны на шестой главе «Бодхичарьяаватары», тексте, написанном Шантидевой. В этом случае в повседневной жизни они будут очень полезны для вас. Когда вы понимаете философию детально, тогда тонкие нюансы будут действовать в вашей повседневной жизни. А простое общее понимание в вашей повседневной жизни не будет работать. Какой бы областью вы ни занимались, вам необходимо знать все подробности, чтобы суметь реализовать свою идею. В противном случае, если вы немного, в общем, что-то узнали здесь, в общем, что-то узнали там, так вы ничего не сможете достичь.

Теперь четвертое – совершенство энтузиазма. Это также очень важная база для развития шаматхи – однонаправленного сосредоточения. Поэтому медитация – это непросто. И вот эти четыре совершенства – очень важные основы для развития сосредоточения. Что такое энтузиазм? Энтузиазм – это когда вы принимаетесь за какое-то позитивное действие с радостным умом. Это энтузиазм. Итак, вам нужно узнать, каким образом обрести такое

состояние ума, чтобы вы с удовольствием принимались за позитивные действия. И когда вы обретаете такой энтузиазм, ваш ум будет достигать прогресса день за днем.

Что касается совершенства терпения, то оно устраняет препятствия к развитию шаматхи и випашьяны. А чем вам поможет совершенство энтузиазма? Мой Духовный Наставник говорил, что энтузиазм не устраняет препятствий, но энтузиазм становится силой, которая помогает вашему уму в прогрессе. Итак, если у вас есть такая сила, как энтузиазм, то невозможно, чтобы вы не достигли какой-либо реализации. В нашей жизни также очень важен энтузиазм и, если вы за что-то принимаетесь, то ведите это дело до конца. Не откладывайте его все время на потом, иначе вы ничего не получите.

В особенности в России люди очень ленивы – вы все время все откладываете на потом, говорите: «Потом, потом...». Но это ошибка. Если сравнивать мозги у немцев и у россиян, то у россиян они лучше. Большинство ученых – россияне. Тогда почему немцы добиваются больших успехов, а у русских успехов меньше? Не потому, что мозги у немцев лучше, у русских мозги отличные. А потому, что русские – ленивые. Что говорят немцы? Они говорят: «Работа, работа, а отдых потом». Россияне наоборот: «Отдых, отдых, а работа потом». Сейчас я тоже русский, такой же, как и вы. Я двадцать три года ем русскую картошку и русский хлеб. С точки зрения науки, тело полностью меняется за пять лет, происходит полная смена всех клеток в организме. И что касается моего тела, то за эти годы пребывания в России уже четыре раза произошли такие изменения. Сейчас я чисто русский. Ни одной капли тибетца нет. Сейчас я говорю, что я чисто русский. Двадцать три года я живу здесь, в России. Я чувствую русских больше, чем тибетцев. Сейчас Тибет стал для меня немного чужим. Я люблю тибетское, но оно немного чужое для меня. Россия стала для меня моим домом, моей землей. Когда кто-то о Путине говорит плохо, у меня на сердце больно.

Поэтому нам необходимо быть достаточно активными. Но эта активность должна быть не такой, как активность в мирской области, потому что это тоже не энтузиазм.

Существует три вида лени. Один из таких видов лени, которую мы все очень хорошо знаем, – это такая лень тупости или праздности, когда мы ничем не хотим заниматься. Все обыватели знают, что это лень. В буддизме говорится, что лень – это не только такое состояние, есть и второй, и третий вид лени. Теперь, что является вторым видом лени? Например, если всю ночь вы сидите в интернете и что-то пишете, не спите, – это тоже вид лени. Это тоже лень. И заниматься множеством разных странных дел – это тоже лень. Это тоже не энтузиазм, а вид лени. Почему это так? Потому, что это становится препятствием к развитию ума. А все, что является препятствием к развитию ума, называется «ленью». Это то, что не дает вам добиться прогресса. Третий вид лени называется «самоуничжение»: «Я ни на что не способен. Я не могу медитировать. Это только другие могут медитировать» Это тоже вид лени – третий вид.

Очень важно устранить все эти три вида лени посредством развития энтузиазма. И как только вы разовьете энтузиазм, то будете медитировать с удовольствием и достигните результата. Что касается того, каким образом развивать энтузиазм, то это рассматривается в отдельной главе и вам необходимо получить подробные наставления об этом. Например, для меня это учение о том, как развить энтузиазм, очень полезно.

Теперь пятое совершенство – это совершенство сосредоточения. Это наша основная тема. Я начну и закончу давать полное учение о том, как развивать однонаправленное сосредоточение – шаматху. Потому что на Байкале сейчас мы ведем строительство дома шаматхи. Он уже почти завершен. У всех моих учеников есть право медитировать в этом доме шаматхи. А что касается прав, то я буду выбирать подходящих учеников, которые

могли бы медитировать. Что касается квалификации, то это в первую очередь те, кто обладает полными знаниями о том, как развить шаматху, и также каким-то уровнем терпения, каким-то уровнем энтузиазма. Человек, у которого есть знания о том, как развить шаматху, но терпения вообще нет, не получит пользу от своих знаний. Ему надо развить терпение. Если есть терпение, но нет энтузиазма, то он может потом сказать через месяц: «Геше-ла, все, больше не могу. Я устал. Не могу медитировать». Тогда он будет мешать медитировать другим людям. И поэтому энтузиазм также важен.

Итак, если вы разовьете эти свои стороны, то вы также окажетесь в числе кандидатов. Итак, то, что вам нужно сделать, – это сдать списки своих имен Андрею. Они будут занесены в общий список. Из него я выберу сорок или, может быть, пятьдесят человек или, может быть, тридцать. Это будет зависеть от того, сколько людей обладает нужной квалификацией. Затем будет розыгрыш лотереи. И дальше все уже зависит от вашей удачи. Итак, из этих тридцати или сорока человек будет выбран, скажем, какой-то билет. Это будет первый человек, первый участник. Тут не будет такого правила, что, например, три человека должно быть от Новосибирска, три от Улан-Удэ и так далее. Возможно такое, что все десять участников будут из Новосибирска, а, может быть, из Новосибирска не будет ни одного участника. Я создал такую систему. Даже если я умру, такая система должна продолжать работать так, чтобы дом шаматхи функционировал, и люди активно в нем медитировали. Чтобы у всех были равные права. Такую систему я хочу внедрить. Чтобы не было такого, что те, кто близок к геше Тинлею, сразу медитировали, а этого человека геше Тинлей не знает, и поэтому он не получает возможности медитировать. Если вы готовы, если у вас есть квалификация, то у всех вас есть равное право медитировать в доме шаматхи.

Теперь, что касается шаматхи – развития однонаправленного сосредоточения, то на этот счет существует множество разных наставлений. Но, что касается так называемого «царя наставлений», то это то, что лама Цонкапа изложил в «Большом» и «Среднем Ламриме». Эти два вида наставлений, которые лама Цонкапа изложил о развитии шаматхи в «Большом» и «Среднем Ламриме», называются «царем наставлений по развитию шаматхи». Ген Нима – это современный мастер, который развил шаматху. Я как-то хотел с ним встретиться. Я все время переносил это на завтра, на завтра, но затем, когда приехал к нему, то оказалось, что он уже ушел из жизни, и у меня так и не получилось с ним встретиться. Но мой друг встречался с Геном Нимой. Я ему сказал: «Расскажи мне, о чем вы говорили. Для меня нет большой разницы, лично я с ним встречался или с ним встречался ты, потому что, может быть, мы задавали бы ему одинаковые вопросы». Мы все философы. Мы все занимается развитием ума. Наша цель одинаковая, наши вопросы тоже будут одинаковыми. Он сказал: «Да, действительно, я с ним встречался. И, что касается моих впечатлений от встречи с ним, то я могу сказать, что у него невероятно острая, ясная память в отношении прошлого». Они обсуждали определенные события, которые происходили в прошлом, и Ген Нима говорил, например, что пятьдесят лет назад при таких-то обстоятельствах проходил такой-то диспут, и очень подробно описывал этот диспут. Что бы ни происходило, с кем бы он ни встречался пятьдесят лет тому назад, он так ясно и подробно это описывал, как будто это произошло вчера. Поэтому говорится, что те, кто развил шаматху, обладают просто феноменальной памятью. Затем мой друг спросил у него: «Вы развили шаматху?» И я тоже хотел бы спросить то же самое. Если такое спросить на публике, то ответа мы никогда не получили бы, но, что касается индивидуальной встречи, если вы спрашиваете с особой целью, тогда он обязательно скажет правду. Итак, мой друг спросил у Гена Нимы: «Вы развили шаматху?» И тот сказал: «Да, я развил шаматху». Далее мой друг спросил: «А сколько у вас ушло времени на то, чтобы развить шаматху?» Геше Нима ответил: «Три месяца». То, что он развил шаматху за три месяца, означает, что он использовал наставления не только сутры, но также и наставления тантры. Существуют уникальные наставления в

тантре о том, как развить шаматху. Если вы объедините вместе эти важные наставления сутры и тантры, то возможно, что вы за три месяца разовьете шаматху.

А другой мой друг ездил в Таиланд. В Таиланде он также медитировал. Там многие люди медитируют, занимаются развитием шаматхи. Я спросил у него: «Развил ли там кто-нибудь шаматху?» Он мне сказал на это, что медитировал там три года, но так и не развил шаматху. И те, кто медитировал с ним, тоже не развили шаматху. Что это демонстрирует? Это показывает, что для развития шаматхи нужны целостные, полные наставления. Если вы упустите какие-то наставления, то не сможете развить шаматху. Поэтому, что говорил Атиша в «Светильнике на пути к просветлению»? Он говорил: «Если вы упустите, хотя бы одно из шести благоприятных условий для развития шаматхи, то вы можете медитировать даже тысячу лет, но не сможете развить шаматху». Поэтому буддизм – это наука об уме и это не вопрос какого-то количества, а здесь самое главное – это качество, и если вы создадите полную причину, то вы получите результат.

Затем мой друг продолжал спрашивать у Гена Нимы, задал следующий вопрос: «Поскольку вы развили шаматху, и я также хотел бы развить шаматху, можете ли Вы дать какой-нибудь совет по развитию шаматхи?» Геше Нима задумался и сказал: «Какой же совет я могу вам дать?» Кто бы ни развил шаматху, это может быть свежее достижение шаматхи, но он все равно не сможет дать наставления, которые бы превосходили то, что лама Цонкапа изложил в «Большом» и «Среднем Ламримах». Так систематично объяснить эту тему никто не сможет. Поэтому читайте «Ламримы» ламы Цонкапы – «Большой» и «Средний Ламримы». Там содержатся полные наставления. И для меня это было очень полезно. Я также думал о том, какие еще он мог бы дать наставления, кроме того, что лама Цонкапа уже объяснил в «Большом» и «Среднем Ламримах» и он действительно сказал, что это самые лучшие наставления. Я был очень рад это слышать и почувствовал к нему большое уважение. Я подумал: «А! Это настоящий мастер!» Если бы он сказал, что нашел что-то, что в книгах не написано, тогда я стал бы сомневаться. Это я говорю открыто – такого нет. Шантидева, великий мастер, говорил так: «Я не могу рассказать вам чего-либо нового. Что касается мудрости, которая уже открыта Буддой и его великими учениками, то я ее преподношу вам в краткой форме и ничего нового я сказать не могу». Это правда. В буддийской философии, если кто-то начинает говорить, что у него для вас есть какая-то новая философия, которая раньше не была открыта, и он будет говорить: «Это мое новое, свежее открытие», – это будет нонсенс.

Теперь я объясню вам, что говорится в «Большом Ламриме», и что говорится в «Среднем Ламриме», в краткой форме. В «Большом Ламриме» лама Цонкапа дает общую информацию о том, как развить шаматху. Он объясняет общий механизм. И это очень интересный общий механизм. А в «Среднем Ламриме» даются более технические наставления. Каким образом он дает объяснения? Для тех, кто уже обладает общей информацией о том, как развить шаматху, знает общий механизм, даются наставления «Среднего Ламрима», которые являются опытными наставлениями. И здесь лама Цонкапа говорит о том, что вам необходимо делать до медитации и чем нужно заниматься во время медитации. И во время медитации, – чем вам заниматься до того, как ваш ум установлен на объекте медитации. И второе – он объясняет, что вам делать, когда ваш ум уже установлен на объекте медитации. И как вам нужно поступать в то время, пока ваш ум установлен на объекте медитации, если возникает блуждание или притупленность ума. Далее также, что вам делать, если у вас нет блуждания и притупленности ума. То есть в «Среднем Ламриме» даются такие очень технические наставления. Поэтому, если люди не обладают общим представлением о развитии шаматхи, – тем, что объясняется в «Большом Ламриме», и если я буду объяснять им «Средний Ламрим», то это не будет иметь для них особого смысла. А те, у кого есть общая информация о «Ламриме», и кто выполнил определенную медитацию, тогда

«Средний Ламрим» для них – это сущностное наставление. Например, если человек знает компьютер и умеет программировать как-то не очень хорошо, но определенный опыт у него есть и есть общие знания, то для него, если он встретится с профессионалом-программистом, каждое слово этого мастера будет просто золотым. И он скажет: «Почему я раньше с вами не встретился!»

Также бывает, что тибетские мастера, те, кто медитирует в горах, иногда находили определенные тексты, читали их, а затем так с досадой говорили: «Почему же я раньше не встретил этого текста? Если бы я встретил этот текст раньше, то для достижения результата у меня не ушло бы шесть месяцев. Я бы достиг результата за один месяц». Вот таких историй много. Вы, программисты, тоже так говорите: «Если бы я раньше встретил такого программиста-мастера, как было бы хорошо!»

Буддийская философия, буддийское учение – это практическое наставление о развитии ума, а не просто какая-то догма. Поэтому Будда сам очень ясно говорил: «У меня нет никаких догм. Мне не нужно говорить чего-то такого, чтобы вознести хвалу богу или еще кому-то еще, а все, о чем я говорю, основано на истине. Это все не ради группы людей. Для меня самая главная цель – истина, открытие истины. И кроме того, эта истина, которую я открываю, основана на моем прямом опыте. То есть, я проверяю, приносит она результат или нет. Если она на практике дает результат, тогда мне хочется рассказать об этом людям». До тех пор, пока Будда не обрел полных знаний и не использовал их, пока не добился полного развития ума, он не давал учений. Будда говорил: «Во-первых, я хочу иметь опыт, переживать это. Я не хочу, чтобы просто на основе моих красивых теорий у людей создавались иллюзии. На основе полных медитаций вы получаете полную реализацию». Когда ум стал совсем здоровым, он превратился в Будду. Потом он сказал: «Сейчас я нашел!» И так, в конце Будда сказал: «Я обнаружил путь к освобождению». Он сказал: «У наших страданий есть конец». Раньше конца не было, люди не знали, как окончить свои страдания – какое-то одно страдание уходило, но вслед за ним приходило другое страдание. Конец нет, одно уходит, другое приходит. Не одно, а два приходят. Иногда шесть одновременно приходят. Поэтому страданиям нет конца. Он думал: «Как можно остановить страдания?» Потом он нашел: «Есть конец страданиям. Это в наших руках. Эту истину я нашел!» И это учение я передаю вам, и у вас есть потенциал остановить свои страдания. Сейчас, когда вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, у вас есть такой золотой шанс полностью остановить все свои страдания.

А сейчас я более подробно объясню вам, что говорится в «Большом Ламриме» на тему шаматхи. Я говорю вам об этом, поскольку хочу, чтобы мои ученики развили шаматху, поскольку без развития шаматхи вы не сможете достичь никаких буддийских реализаций. О каких бы тантрических реализациях вы ни говорили, вам нужно понимать, что без шаматхи это совершенно невозможно. Всех высоких реализаций вы добиваетесь с помощью шаматхи. И если без шаматхи вы говорите: «Я медитирую», то это просто чепуха. В этом случае вы не медитируете. Это не медитация. Хотя это похоже на медитацию, но вовсе не является медитацией. Слово «медитация» очень популярно. А что такое медитация? Кто-то в интернете написал такие слова, что «медитация – это состояние бездействия тела, речи и ума». Много людей, европейцев с ума сошли: «Лайк. Посмотри, как красиво сказал!» Но это нонсенс. Если бы бездействие тела, речи и ума являлось медитацией, то каждую ночь по восемь часов мы занимаемся такой «медитацией». Тело ничего не делает, речь закрыта, ум ни о чем не думает, полностью спит. Некоторые люди после водки, наверное, по двенадцать часов «медитируют». Водку пьют, потом двенадцать часов однонаправлено «медитируют» – никакого движения нет. Утром встают и какую реализацию они получают? Если они двенадцать часов ночью «медитируют», то утром у них должна быть реализация. Но утром, наоборот, голова болит. Поэтому вам нужно знать такую логику, что, если это является

медитацией, тогда все каждую ночь по восемь часов занимаются медитацией. Это логично. И поэтому это нонсенс.

А теперь, что такое медитация в изложении ламы Цонкапы? Медитация – это не поза. Медитация – это ум, привыкающий к позитивному образу мышления. Здесь, когда говорится «медитация», то речь идет как раз о таком приучении ума к позитивному образу мышления. Это называется «медитация». А медитация высокого уровня – это развитие однонаправленного сосредоточения – шаматхи.

Так, когда каждый раз вы приучаете свой ум к позитивному образу мышления, это также является определенной медитацией, но не такой, как развитие однонаправленного сосредоточения. То есть существуют два способа приучать свой ум. С помощью однонаправленного сосредоточения на каком-то позитивном объекте – это медитация однонаправленного сосредоточения. Например, вы выбираете какой-то один позитивный объект – это, например, образ Будды. С позитивным состоянием ума вы однонаправлено на нем пребываете, не отклоняясь от него – это медитация однонаправленного сосредоточения. Но, если вы выбираете человека, на которого вы обычно злитесь, так представляете его и однонаправлено сосредоточитесь на нем, то это не будет медитацией.

Другой вид приучения своего ума к позитивному образу мышления – это анализ, обдумывание положительных тем. Когда вы позитивно обдумываете какой-то объект, анализируете его, открываете что-то, это называется «аналитической медитацией». То есть существует два вида медитации – это однонаправленное сосредоточение и аналитическая медитация. И то и другое является приучением своего ума к позитивному образу мышления.

А теперь, в чем цель медитации. Цель медитации не в том, чтобы чего-то достичь. Цель медитации в том, чтобы что-то утратить. Вы можете задаться вопросом: «Но тогда, какой же смысл медитировать, если речь идет о какой-то потере?» Но, тем не менее, медитация очень полезна, потому что вы утрачиваете негативные эмоции, утрачиваете гнев и утрачиваете все омрачения, пребывающие в уме. Поэтому недавно я написал один совет:

«Цель медитации не в том, чтобы чего-то достичь, а цель медитации в том, чтобы что-то утратить».

Наш ум не может пребывать в покое не потому, что мы чего-то недополучаем. Мы обычно так думаем, что несчастливы из-за того, что не имеем того-то и того-то. Но это не главная причина. Некоторые женщины думают, что несчастливы, потому что у них нет мужчины. Но это нонсенс. Мужа нет – одна проблема. Муж есть – другая проблема. Наверное, потом вы будете говорить: «Как было бы хорошо, если бы у меня не было мужа». «У меня нет машины, поэтому у меня проблемы», – это тоже неправильно. Из-за машины у вас, возможно, будет больше проблем. Когда вы думаете, что, если обретете определенный объект, то станете счастливы, – это детский образ мышления. И поэтому я говорю о том, что наш ум не может пребывать в покое не от того, что мы чего-то недополучаем. Наш ум может пребывать в покое самопроизвольно, если нет внутренних беспокоящих факторов. Итак, если вы устраните все внутренние беспокоящие факторы, то ваш ум самопроизвольно окажется в состоянии покоя. Это на сто процентов так.

И поэтому ум, полностью свободный от омрачений, это безупречное счастье. И это то, что достигается, благодаря определенной потере. Поэтому вам необходимо медитировать, но не для того, чтобы что-то обрести, а для того, чтобы что-то потерять, то есть речь идет о внутренних беспокоящих факторах. Мы говорим обо всей болезни омрачений – если полностью ее устранить из ума, то ум станет совершенно здоровым. И это самое главное. И

поэтому учение Будды – это лекарство, с помощью которого вы можете полностью устранить всю болезнь омрачений из своего ума. И в этом состоит главная цель учения Будды.

А теперь, что объясняется в «Большом Ламриме» по поводу того, как развивать шаматху? Нам необходимо все эти положения помнить наизусть и тогда не нужно будет заглядывать в книгу, чтобы объяснять их. В прошлые времена в Тибете мастера давали комментарии без книги, потому что они помнили все основные положения наизусть. Что касается важных положений, то, например, в «Ламриме» объясняется шесть благоприятных условий для развития шаматхи. Все эти условия вам нужно помнить наизусть. Итак, Атиша говорил, что, если вы упустите хотя бы одно из этих шести благоприятных условий, то вы можете медитировать даже тысячу лет, но не разовьете шаматху. Поэтому для тех, кто хочет развить шаматху, очень важно создать все шесть благоприятных условий.

Далее, следующее. Лама Цонкапа объясняет пять ошибок медитации. И это очень важно. Если вы не знаете пяти ошибок медитации и как устранить эти пять ошибок, то вы не сможете развить шаматху. Для того чтобы устранить эти пять ошибок, вам необходимо применять восемь противоядий. Такая медитация, как развитие однонаправленного сосредоточения, – это ремонт «телевизора» нашего ума. Наш ум сейчас не может даже на одну минуту сосредоточиться. Почему? Потому что в нем есть недостатки. Если вы уберете эти недостатки, то, где вы захотите, там он и будет: «Я не хочу об этом думать», – и ум сразу успокаивается. Если вы с помощью медитации немного добились контроля над своим умом, то, когда приходят неправильные мысли, а вы не хотите об этом думать, вы сразу останавливаете свой ум. Сейчас вы этого не можете. Даже если не хотите думать, вы не можете этого сделать, потому что нет контроля над умом. Вы не хотите думать о своем объекте привязанности, но все равно ваш ум устремляется к нему. Почему? Потому что ум слабый. У вас есть ошибки, а вы не делаете «ремонт». Поэтому люди, которые медитируют, всегда счастливы. Когда приходят дурные мысли, они говорят себе: «Нет, об этом не надо думать», и не думают. А вы этого не можете делать. Вы тоже знаете, что дурные мысли делают вас несчастливими, но все равно думаете об этом. Почему? Потому что нет контроля над умом. Поэтому вы страдаете.

Поэтому очень важно себя натренировать таким образом, что, если вы хотите о чем-то думать, вы думаете об этом, а если о чем-то не хотите думать, вы останавливаете эти мысли. Если ваш ум становится все слабее и слабее, то далее вы превращаетесь в шизофреника. Это очень опасно. Каким образом? Кто такой шизофреник? Психологи говорят, что если человек думает только об одном объекте, все его мысли полностью погружены в этот объект, он не может от него оторваться, без всякого выбора он так устремился к этому объекту, а вернуться обратно уже не может, в этом случае он становится полностью ненормальным. Когда он уже не имеет никакого контроля над своим умом, это называется «сумасшествие». Поэтому сумасшедший стопроцентно не контролирует ум. Он стопроцентно ненормальный. Вы на восемьдесят процентов ненормальные. Все равно это не норма. По сравнению с человеком, который не имеет никакого контроля, вы немного лучше, но все равно ненормальные. Если бы вы были нормальными, то вы были бы очень счастливыми. Поэтому вам нужно понимать, что в настоящий момент ваш ум ненормальный. И из-за этого вы в сансаре. «Сансара» означает ненормальное состояние ума. Это сансара. Сансара не означает, что Земля – это сансара. Ваш больной ненормальный ум – вот это сансара. С таким умом, если вы в Америку поедете, там будут проблемы. Куда ни пойдете, везде будут проблемы. Если вы сделаете свой ум здоровым – с контролем, с концентрацией, с самоконтролем, как вы скажете, так он и делает, – тогда потихоньку будете становиться все более и более нормальными.

Когда вы обретаеете полный стопроцентный контроль над своим умом и полностью устраняете все омрачения, это называется «нирвана». А сейчас нирваны у вас нет. Нирвану никто не может вам подарить. И поэтому Нагарджуна говорил: «Вашу нирвану никто не держит, и никто не может подарить вам нирвану». Благодаря полному контролю над своим умом, благодаря устранению всех омрачений из ума, вы можете достичь нирваны. И поэтому при развитии шаматхи, вместо того, чтобы контролировать других людей, вы развиваете контроль над своим умом. Все больший и больший контроль над своим умом – как вы хотите, так и будет, тогда разовьете концентрацию.

Поэтому очень важно знать, каковы пять ошибок медитации, и что представляют собой восемь противоядий. Итак, во время медитации, когда у вас будут проявляться эти пять ошибок медитации, вы будете применять противоядия раз за разом, и ваша концентрация будет становиться все лучше и лучше. Это медитация. Это работа. Когда я медитирую, я даже за двадцать пять минут медитации устаю. Потому что это работа. Работа тела не такая трудная. Работа речи тоже не такая трудная. Работа ума – это самое тяжелое. Поэтому один индийский махасиддха говорил о том, что буддийская практика – это не практика тела, не практика речи, это практика ума и поэтому это самое трудное.

Некоторые русские люди говорят, что медитируют по два часа и «это так невероятно приятно!» Это просто нонсенс. «Я медитировал. Такие ощущения! Все каналы открылись», – это все чепуха. Не верьте этому. Это очень опасно. «Я вошел в контакт с другой вселенной. У меня такие ощущения!» – если вы так думаете, то потом сойдете с ума. Если вы думаете, что с помощью медитации войдете в контакт с другой вселенной, то это очень опасно.

Итак, одних лишь наставлений о пяти ошибках медитации и восьми противоядиях, даже если вы обладаете очень подробными наставлениями, недостаточно. Но если вы знаете, каковы девять стадий медитации и как далее добиться прогресса, то вы его добьетесь. Если вы не знаете девять стадий медитации, то не знаете, где находитесь и как вам далее добиться прогресса. Поэтому это как карта, и очень важно знать девять стадий. Сейчас у вас в телефоне есть карты. Сначала вы узнаете, где вы находитесь, потом вы спокойно можете поехать по любому адресу. Сначала вам надо знать, где вы находитесь. Потом, отсюда прямо поехав, вы можете найти любой адрес. Поэтому вы должны знать, где вы находитесь – на каком уровне концентрации вы находитесь. Так, вы прочитаете эти наставления о девяти стадиях, и поймете, что находитесь на нулевой стадии. Но для вас это тоже будет очень полезно, у вас благодаря этому не будет высокомерия. Некоторые ученики думают: «Я давно слушаю учение геше Тинлея», но уровень у всех одинаковый. У вас может быть информации немного больше, но уровень одинаковый – нулевой уровень. «Но только лишь знаний девяти стадий и какова разница между этими стадиями – этого тоже недостаточно, кроме этого важно знать, каковы шесть сил», – говорил лама Цонкапа. И эти шесть сил, как говорил лама Цонкапа, очень полезны, с помощью этих шести сил вы добиваетесь прогресса и переходите с первой на вторую стадию. Вам нужно знать, какие из этих шести сил вам помогают перейти с первой стадии на вторую, со второй на третью, с третьей на четвертую и так далее. Итак, подробно обладать этими знаниями также очень важно. Тогда медитация будет для вас иметь смысл. Это наука об уме. И тогда вы сможете видеть результат. Вы будете применять противоядия и увидите результат.

В конце лама Цонкапа говорит, что одного лишь этого знания тоже недостаточно. Кроме этого вам нужно знать, каковы четыре способа вступления в медитацию. Если вы не знаете, как приступить к медитации в начале, в середине, в конце, то будете приступать к ней неправильно. Есть такой метод вступления в медитацию с усилием, есть спонтанное вступление в медитацию. В наши дни люди говорят о спонтанном вступлении в медитацию

– пребывании в естественном состоянии. Но это делается не вначале. Когда вы слышите такие слова, они могут показаться вам очень интересными: «Вступать в медитацию спонтанно, пребывать в естественном состоянии». Когда медитация достигает высокого уровня, тогда эти наставления правильные, но не с самого начала. Например, когда орел хочет полететь, то вначале ему нужно использовать крылья, применять силу, а иначе он никогда не взлетит. Если на земле он будет так себя вести спонтанно, раскинет крылья, то никогда не взлетит. Но затем, когда он уже поднялся высоко в небо, здесь даются такие наставления, что для того чтобы он так красиво парил, ему необходимо вести себя спонтанно. Нужно вести себя спонтанно, естественно и не применять никаких противоядий – не использовать крылья, и тогда он сможет безупречно парить.

А некоторые люди говорят, что когда вы медитируете, нужно медитировать спонтанно. То есть говорят так, как будто бы дают учение по тантре. «Для сутры нужна сила, для тантры силы не надо, нужно быть спонтанным», – это ерунда. Сутра и тантра друг другу помогают. Без сутры нет тантры. Они говорят, что для сутры нужна сила, а для тантры никакой силы не надо: «Увидишь ум, потом станешь буддой», – это чепуха, это неправильно. Я могу доказать это, используя множество подлинных текстов. Поэтому многие люди в Европе, в Америке, в Москве медитируют как такие «орлы», сидящие на земле. Сидят на земле и говорят о спонтанной медитации, о том, что надо расслабиться и пребывать в естественном состоянии ума. Прошло двадцать лет, а они так и сидят на земле. Жалко их, у них нет никакого прогресса. Потом они о себе думают: «Я уникальный практик». И становятся еще более высокомерными. Это неправильная инструкция.

Я не хотел бы, чтобы такое произошло с вами. И поэтому, если вы знаете четыре способа вступления в медитацию, то понимаете, что такой способ вступления в медитацию относится к другому, высокому уровню. На восьмой, девятой стадии вы вступаете в медитацию спонтанно. Эти наставления правильные, но они предназначены для восьмой или девятой стадии. Поэтому в учениях Будды нет противоречий, а каждое наставление относится к своему уровню. Если вы не знаете разницу в уровнях, то в некоторых текстах говорится: «Вступайте в медитацию с усилием», а в других говорится: «Приступайте к медитации спонтанно», – вам это покажется противоречием. Вам покажется, что это противоречие. Но если вы это представите в виде четырех способов вступления в медитацию, и будете знать, на каком уровне, каким образом вступать в медитацию, то противоречий не будет: «Это такой-то и такой-то уровень. А! Спонтанное вступление – это восьмая или девятая стадия концентрации». Противоречий нет. Поэтому такие подробные наставления очень важны.

А теперь шесть благоприятных условий. Одно из них – это внешнее благоприятное условие и далее пять внутренних благоприятных условий. Из этих шести благоприятных условий, первое внешнее благоприятное условие для вас могут создать другие люди. Вам переживать не нужно на этот счет. Мы это уже создали на Байкале. Первое внешнее благоприятное условие – это подходящее место для медитации, это место, которое обладает пятью характеристиками, как объяснял Будда Майтерея. В соответствии с этими наставлениями о подходящем месте для медитации, которое давал Будда Майтрея в «Абхисамаяланкаре», я выбрал такое место на Байкале. Говорится, что это место должно быть уединенным и должно находиться вдали от города. В большом городе очень сложно медитировать и развивать шаматху. Итак, это первая характеристика. Вторая характеристика – это место, благословленное Духовным Наставником. В Бурятии многие духовные учителя медитировали, в особенности, в таком месте рядом с Байкалом раньше медитировали и великие йогины. Я обнаружил, что рядом на этой горе, которая находится рядом с нашим медитационным центром, раньше медитировали два йогина, которые пришли из Тибета. Я также медитировал там. И так это место стало благословленным. Далее, третья

характеристика называется «подходящим местом». Это место, где вы не заболите слишком легко. Если место очень грязное, загрязненное или очень сырое, то это неподходящее место. Четвертая характеристика – в этом месте вашей жизни не должна грозить опасность. То есть, не должно быть диких животных или вестись войны. Пятая характеристика – это место, где легкодоступными должны быть еда, вода, жилье.

Вам нужно медитировать в таком месте, обладающим этими пятью характеристиками, и не стоит медитировать в любом первом попавшемся уединенном месте. Это может быть опасно. Например, вы какое-то место можете посчитать пустым, но на самом деле, там пребывают духи местности, которые не имеют положительного настроения по отношению к буддизму, и поэтому для вас это может быть опасно. Как и у людей, среди духов тоже такое есть: если им не понравится буддийская медитация, они будут агрессивны. А вы – слабые. Потом ваш ум станет ненормальным. Духи стопроцентно есть. Поэтому не медитируйте в любом уединенном месте, если оно не благословенное с самого начала. Затем, когда обретете определенный уровень контроля, тогда уже можете медитировать в любом месте, как Миларепа.

Завтра я объясню вам, каковы пять внутренних благоприятных условий. С ними я помочь вам не смогу. Вам нужно самим создать эти пять внутренних благоприятных условий. Первое из шести благоприятных условий – это внешнее благоприятное условие, оно уже создано и поэтому не переживайте об этом. И также вам нужно понимать, что те пять внутренних благоприятных условий, которые вы создадите, будут полезны не только для развития шаматхи. Они окажутся очень полезными и в вашей повседневной жизни. Это лучшие антикризисные меры. С какой бы трудной ситуацией вы ни столкнулись, если в вашем уме созданы эти пять внутренних благоприятных условий, то вы будете оставаться очень спокойными и умиротворенными. Если вы создадите эти пять внутренних благоприятных условий, то ваша жизнь обретет смысл. Наряду с этим вы также заложите фундамент для развития шаматхи.

И поэтому каждое Учение Будды является не только фундаментом для другой, более высокой практики, но и само оно дает также очень важный результат.

Итак, эти объяснения я дам вам завтра. Это мой подарок для вас.