

Я очень рад всех вас здесь видеть, в мой третий день в Омске. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, для того чтобы это учение стало эффективным для вашего ума, очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. И не только это, также породите мотивацию: «Пусть я буду способен освободить живых существ от страданий и причин страданий и привести их к безупречному счастью, безупречно здоровому состоянию ума. Ради этого пусть я достигну состояния будды. И с этой целью я сегодня получаю учение». Тогда для вас получение учения само по себе становится очень мощной махаянской практикой. Это принесет вам большие заслуги, это настоящее богатство. Даже получение учения становится для вас накоплением большого богатства. С одной стороны это накопление заслуг, но с другой стороны, когда вы получаете учение, это также накопление мудрости. Здесь вы обретае два собрания – заслуг и мудрости, которые являются главными причинами достижения состояния будды. Теперь, что касается учения, которое вы получите, то для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, одних лишь желаний недостаточно, необходимо приступить к практике шести совершенств.

Итак, это учение по шести совершенствам. Четыре совершенства я вам уже объяснил, я дал вам объяснение в очень общей форме. А сейчас переходим к пятому совершенству. Это пятое совершенство, совершенство сосредоточения я объясню вам более подробно. Это учение о медитации. Если вы хотите медитировать, то вам нужно знать, что представляет собой совершенство сосредоточения.

Медитация – это развитие сосредоточения. Поэтому, если вы не развиваете сосредоточение, не улучшаете внимательность, то это не медитация. Простое бездействие тела, речи и ума – это не медитация. Некоторые мастера говорят, что медитация – это такое состояние, в котором отсутствуют действия тела, речи и ума. Но это нонсенс. Если бы это была медитация, то каждую ночь мы проводим по восемь или девять часов в такой медитации, в состоянии бездействия тела, речи и ума. Каждую ночь мы спим по восемь часов, а некоторые спят по двенадцать часов после того, как выпьют водки. И затем, когда они выходят из такой медитации, они должны были бы достичь каких-либо реализаций. Итак, медитация – это вовсе не бездействие тела, речи и ума.

Теперь, что такое медитация? В Тибете один из величайших мастеров – это лама Цонкапа, и когда он объяснял что-либо, он опирался на коренные тексты монастыря Наланда. То, о чем он говорил, это были не его придуманные слова. Все его знания опирались на коренные тексты, это то, что восходило к учению самого Будды. Итак, на тибетском языке слово «медитация» звучит как «гом», а «гом» означает привыкание, усвоение. О каком привыкании идет речь? Здесь мы приучаем свой ум к позитивному образу мышления, и это называется медитацией. Обычно мы наоборот приучаем свой ум к негативному образу мышления. И это не «гом», не медитация. Есть два способа приучения своего ума к позитивному образу мышления. Это посредством развития однонаправленного сосредоточения на каком-либо позитивном объекте, вы так приучаете свой ум. Или посредством аналитической медитации, где также, исследуя какой-то позитивный объект, вы привыкаете к позитивному образу мышления. Это называется «гом», медитацией.

Теперь, почему нам нужно медитировать? Потому что нам нужно сделать свой ум здоровым. А чтобы сделать свой ум здоровым, необходимо приучить свой ум к позитивному образу мышления. И тогда день за днем наш ум будет становиться все более и более здоровым. А почему наш ум болен? Потому что наш ум привык к негативному образу мышления. Чаще всего у нас сохраняется негативный образ мышления. У нас сильна злопамятность, мы все время обдумываем эти злые воспоминания. Мы думаем о каких-то

негативных темах, говорим о чем-то негативном, совершаем негативные действия и поэтому мы несчастливы. И никто не создает наших страданий, это наше собственное творение. Итак, Будда говорил, что наши страдания никто не создает, наши страдания создаем мы сами. И наше счастье так же – как подарок, нам его никто не преподнесет. Если мы читаем молитвы, делаем подношения в расчете на то, что бог нам за это даст в подарок счастье, то такого не случится. Тогда, какая польза от бога, какая польза от божеств? Но здесь есть очень большое благо, вам нужно понимать этот момент.

Теперь, когда Будда говорит, что вам нужно самим создавать свое счастье, речь идет о том, что вам нужно самим создавать причины своего счастья. Причины вашего счастья никто другой за вас не создаст, их нужно создавать вам самим. Но чтобы эти причины проявились, это зависит от условий. Чтобы то семя, которое вы посадили, проросло, это зависит от таких условий как вода и удобрения. И такие условия для вас могут создать божества, может создать бог. Поэтому они тоже могут вам помочь. Причины нужно создавать самим, а с условиями помогут они.

Я расскажу вам один анекдот. Один человек просил бога подарить ему миллион долларов, потому что он хотел помогать бедным. И он на самом деле хотел помогать бедным. Он всю жизнь так молился, молился, но не получил миллиона долларов и умер в конце концов. После смерти в бардо он встретил бога и спросил: «Почему вы не подарили мне миллион долларов, я бы мог помочь многим бедным людям». Бог сказал ему: «Я мог тебе помочь, но ты ничего не делал, если бы ты купил, хотя бы один лотерейный билет, тогда у меня был бы шанс тебе помочь». Если бы он купил, хотя бы один лотерейный билет, тогда у бога был бы шанс ему помочь, не на сто процентов, но был бы шанс помочь, но он даже этого не сделал, тогда, как бог может помочь? Но это не анекдот. Вам нужно понимать, что иногда мы полностью полагаемся на высших существ, и сами ничего не делаем, но это ошибка, нам самим нужно прилагать усилия. Это правда, это ошибка и атеисты видят это. Поэтому они говорят: «Я не хочу верить в бога, я хочу все создавать сам». Они так и поступают, но это тоже ошибка. Это другая крайность. Поэтому то, что пытался сказать Будда, – это то, что очень важно следовать срединному пути. Причины создавайте сами, но чтобы эти причины проявились, обращайтесь с просьбами к божествам: «Пожалуйста, помогите мне проявить эти причины». Тогда это реалистично. А сейчас мы вернемся к теме.

Итак, когда вы осваиваете однонаправленное сосредоточение и аналитическую медитацию, ваш ум становится все более и более здоровым. В первую очередь нам необходимо добиться совершенства в однонаправленном сосредоточении, то есть развить шаматху. Как только вы разовьете шаматху, ваша медитация будет настоящей медитацией. А до шаматхи ваша медитация может быть похожа на медитацию, но не является настоящей медитацией. Вы сидите в такой позе, но при этом ваш ум блуждает по сторонам, и это ненастоящая медитация.

Теперь в первую очередь я объясню вам, в чем цель медитации. Это тоже очень важно. Цель медитации не в том, чтобы что-то обрести. Цель медитации в том, чтобы что-то утратить. Недавно в одном из своих советов я сказал следующее: «Наш ум не может оставаться в покое не оттого, что мы чего-то не получаем. Мы так думаем, но это неправильно». Если вы думаете: «Я несчастен, потому что у меня это не получается, и если я это получу, то я буду счастлив», – это неправильно. Итак, наш ум не может пребывать в покое не из-за того, что мы не получаем чего-то извне. Наш ум может пребывать в покое самопроизвольно, если не будет внутренних беспокоящих факторов, и поэтому утрата омрачений – это наивысшая реализация. Поэтому цель медитации в том, чтобы утратить омрачения. Толстые люди ходят в спортзал не для того, чтобы что-то получить, а для того чтобы потерять вес, и потом их тело будет здоровым. И вы также медитируете, чтобы потерять свои негативные состояния

ума. Поэтому, если сидя в медитации, вы думаете: «Сейчас придут божества и скажут: «Какой молодец, ты долго медитировал, и я за это дам тебе подарок», то ждать этого бесполезно. Нужно думать так: «Я медитирую, потому что хочу потерять много негативных эмоций, которые находятся у меня в уме». И тогда каждый день их будет становиться чуть-чуть меньше. Это цель моей медитации. Все эти негативные эмоции каждый день будут становиться все меньше и меньше, и каждый день в уме будет все больше и больше спокойствия. Когда в доме много детей, они шумят, и покоя нет. Вот так, каждый день омрачений у вас будет все меньше и меньше, как будто дети уходят из дома и в нем становится все тише и тише. Вы говорите: «Дети, уходите, пожалуйста».

Детей в доме становится все меньше и меньше, все больше детей уходит, и потом, когда все дети уйдут, вы так сидите спокойно, спокойно. Вам не нужно покупать спокойствие. Итак, покой нашего ума может прийти, если устранить в нем беспокоящие факторы. Теперь, чтобы развить однонаправленное сосредоточение – шаматху, вам нужно знать, как развить шаматху. Существует множество различных наставлений о том, как развить шаматху. Но «царем наставлений» называются наставления, которые лама Цонкапа изложил в «Большом Ламриме» и в «Среднем Ламриме». Эти два вида наставлений, которые изложил лама Цонкапа, известны как «царь наставлений» в отношении развития шаматхи, однонаправленного сосредоточения. Как только вы обретете такой высокий уровень сосредоточения, вы будете испытывать безмятежность, блаженство, умиротворение просто невероятные. Также вам необходимо понимать, что наш ум – это невероятно мощный компьютер, и компьютер ума Будды точно такой же. Вам нужно понимать, что нет никакой разницы между компьютером нашего ума и компьютером ума Будды.

Тогда может возникнуть вопрос, почему компьютер ума Будды обладает таким количеством информации, почему он настолько высоко развит? И это не в силу потенциала компьютера, потенциал одинаков, это одинаковая компания. Отличие заключается в том, что компьютер вашего ума не запрограммирован. В компьютере ума Будды установлены полные программы, задействованы полные функции, поэтому вы думаете: «Как было бы хорошо, если бы мне получить компьютер Будды!» Нет, ваш ум и ум Будды одинаковы, это называют природой будды. Потенциал одинаков не только у вас, даже у насекомого, маленького насекомого потенциал ума такой же, как у нас. У кого-то ум чуть-чуть быстрее понимает, а у кого-то нет, потому что его ум неправильно запрограммирован. У нас очень плохие программы. Поэтому нам нужно установить в нашем уме полные программы, и это будет полная реализация этого компьютера, и если мы будем работать с хорошим программистом, тогда это очень интересно!

Шаматха – это один из лучших способов запрограммировать компьютер своего ума очень эффективным образом. Когда вы разовьете шаматху, ваш ум сможет понять, где вы были в прошлых жизнях и где переродитесь в следующих. Это наш компьютер ума может, он способен на это. Но пока мы не создали такую программу, поэтому ничего не получается. Наш ум станет настолько острым, что стоит нам что-то услышать, и мы уже никогда этого не забудем. Если вы устанавливаете компьютерную программу, направленную на хорошую память, то потом система, один раз услышав что-то, запоминает это, вообще не забывает, такое тоже есть. Также и в нашем уме мы можем установить такую не забывающую память. Обычный компьютер через несколько лет может сломаться, а наш ум – это невероятный компьютер, это натуральный компьютер, там можно задействовать миллион-миллион каналов, как у телевизора. Но пока у нас работает только один канал, и тот иногда плохо работает. А мы можем задействовать миллион каналов, это называется ясновидением, и это все возможно через медитацию.

Многие религиозные мастера в прошлом через медитацию развивали ясновидение, развивали такой острый ум, что один раз услышав, ничего не забывали, развивали такие

аналитические способности, с помощью которых они видели природу всех феноменов. Такой острый ум будет очень ясно видеть и относительную природу феноменов, и абсолютную природу феноменов. Мудрость станет очень мощной и полностью устранил все омрачения из ума. Если вы хотите обрести такое безупречно здоровое состояние ума, то без медитации это невозможно. Если вы получаете учение, и ваш ум становится немного добрее, то в этом есть определенное развитие. Но вы не сможете добиться безупречно здорового ума без медитации. Итак, в конце концов, вам придется прийти к медитации. Но если без подготовки вы сразу приметесь медитировать, то это может быть очень опасно. Поэтому очень важно обладать полными наставлениями о том, как медитировать.

В тексте «Большой Ламрим» лама Цонкапа дает общую информацию о том, как развить шаматху. И это очень полезно. В первую очередь вам необходимо получать учение о том, как развить шаматху, такое учение об общем механизме медитации. В «Среднем Ламриме» лама Цонкапа объясняет, как развить шаматху, используя более технические советы о том, чем вам заниматься до медитации, чем вы занимаетесь во время медитации. А во время медитации, чем вам заниматься, когда ваш ум установлен на объекте медитации. То есть, таким образом, лама Цонкапа дает очень технические наставления. Теперь, что касается «Большого Ламрима» и общей информации, то эта информация совершенно необходима для того, чтобы получать опытный комментарий, технические наставления о развитии шаматхи. И что касается шаматхи, то в «Большом Ламриме» даются объяснения того, что в первую очередь необходимо знать, каковы шесть благоприятных условий для развития шаматхи.

Вначале вам нужно создать шесть благоприятных условий. Атиша говорил, что если вы упустите хотя бы одно из этих шести благоприятных условий, то можете медитировать даже тысячу лет, но не разовьете шаматху. Поэтому эти шесть благоприятных условий совершенно необходимы, вам нужно знать, что они собой представляют и развить эти шесть условий. Далее, второе, что говорил лама Цонкапа в «Большом Ламриме», чтобы медитировать, очень важно знать, каковы ошибки медитации. Если вы не знаете этих пяти ошибок медитации, то вся ваша медитация будет пустой тратой времени. Например, если вы хотите отремонтировать телевизор, то вам нужно знать, каковы дефекты в телевизоре. Если вы не знаете, в чем состоят дефекты в телевизоре и будете трогать разные его части, то наоборот он начнет показывать еще хуже.

Много лет назад, когда я жил в Москве, мой телевизор плохо показывал, в нем работал всего один канал, я не знал, в чем там проблема и трогал то там, то там, но он работал все хуже, и в результате совсем перестал показывать. И если вы будете медитировать, не зная, каковы ошибки медитации, то это будет очень похоже на то, как я ремонтировал телевизор. Потому что я не знал, каковы дефекты в телевизоре. Так вы будете трогать разные части, разные настройки вашего ума в процессе медитации. Сейчас в вашем уме работает всего один канал, но и он не будет показывать нормально. Может быть, два канала как-то объединятся вместе, сольются в один канал, так люди сходят с ума, видят странные вещи, ходят с большими глазами. Все это результат неправильной медитации. Если вы правильно проводите медитацию, то после медитации вы будете очень простым человеком. Вы не будете говорить: «Я йогин», такого не будет, вы будете вести себя скромно, вы будете выглядеть таким приземленным человеком. Если люди спросят, что вы почувствовали после медитации, вы скажете: «Да ничего», не будете говорить: «Я получил реализации».

Вы можете сказать: «Мой ум стал чуть-чуть спокойнее, но я не получил каких-то очень высоких реализаций». Надо быть скромным, больше сидеть на земле. В результате медитации ваш ум станет очень острым, вы будете все видеть, все замечать. Вы будете замечать реакции своего тела, а также ошибки и хорошие качества других людей. Как гроссмейстер в шахматах, он все видит, и свои ошибки и ошибки противника, поэтому он

делает безошибочные ходы. Вот такая медитация. Если после медитации вы становитесь таким странным человеком, не различаете даже сигналов светофора, это значит, что ваш ум стал еще более тупым. После медитации люди становятся очень чувствительными, очень точными, с очень высокой внимательностью. И даже тонкие ошибки они видят очень ясно. Сначала, когда я был плохим шахматистом, я свои ошибки вообще не видел, но потом я тренировался с компьютером, компьютер мне помогал, я много играл, и потом, когда я стал лучше играть, я стал замечать мои даже самые тонкие ошибки. Если я не допускаю в игре даже тонких ошибок, я чувствую, что мои позиции становятся лучше, ходы становятся эффективными, и компьютер не знает, как ходить. Я делал такие эксперименты, и это точно так, как говорили буддийские философы, и в нашей жизни так же. Если вы видите все свои тонкие ошибки, не совершаете тонких ошибок, наоборот, делаете в жизни эффективные ходы, то ваша жизнь сразу становится другой. Я так делал, и после медитации старался не допускать в жизни одной даже самой маленькой ошибки, каждый день старался делать эффективные ходы, и каждый день моя жизнь становилась все счастливее и счастливее. Я живу здесь, говорят, что в России сейчас кризис, но в моем уме кризиса нет, он спокоен. Даже если рубль совсем обесценится, ничего страшного, я от него сильно не завишу. Я завишу от мудрости. Наоборот, в кризисе с другой стороны много хорошего, в нем есть выгода.

И поэтому пять ошибок медитации очень важны. Когда вы очень ясно начнете видеть эти пять ошибок медитации, то позже и множество других ошибок в своей жизни вы будете замечать очень точно. В первую очередь это необходимо для того чтобы развить однонаправленное сосредоточение. Почему наша концентрация такая слабая? Из-за пяти ошибок медитации. И это лишь небольшие ошибки, и если вы их устраните, то вы не станете буддой, вам нужно это понимать, это ошибки только для однонаправленного сосредоточения. Когда вы уберете эти пять ошибок, однонаправленная концентрация сама по себе придет. Высокая концентрация сама по себе придет. Итак, очень важно устранить эти пять ошибок медитации, и чтобы их устранить, важно знать, каковы противоядия от этих ошибок медитации. Во время медитации вы применяете противоядия от этих пяти ошибок медитации. И это называется медитацией.

Медитация – это очень большая работа ума. Это не просто отсутствие действий тела, речи и ума, как во сне. Медитация, однонаправленная концентрация развивает остроту ума. Вы постепенно убираете ошибки, развиваете концентрацию, каждый день она становится все лучше и лучше. Это называется медитацией. Когда я провожу медитацию, я устаю. Начитывание мантр – это практика речи, в ней нет ничего сложного, даже маленькие дети могут ее выполнять. Выполнять простираия также не очень трудно, это практика тела. Даже маленькие дети могут этим заниматься. Обхождение ступы могут делать даже животные, собака это может делать даже быстрее, чем человек, она может сделать сто тысяч кругов очень быстро. Многие великие мастера прошлого говорили, что буддизм – это очень трудно, потому что это практика ума. И поскольку это практика ума, то вам нужно быть очень искусными, очень мудрыми. И тогда вы сможете развить свой ум. Итак, знания очень важны.

Некоторые люди говорят, что для медитации вам не нужно учиться, просто медитируйте. Но это не очень хороший совет. Это ложный совет. Они говорят, что если вы хотите ездить на велосипеде, то вам не нужно учиться этому, просто попробуйте один раз, другой, вы можете быть, вы упадете, но, в конце концов, поедете, не нужно изучать теорию. Но это нонсенс. Потому что медитация – это далеко не велосипед, это не настолько просто. Чтобы, например, вести автомобиль в Омске, вам нужно знать теорию. Если вы не знаете, что означает зеленый сигнал, красный сигнал, то вы попадете в аварию. Существует множество разных дорожных знаков, вам необходимо знать их все, иначе вы попадете в аварию. Чтобы

управлять самолетом, вам нужно еще больше информации. Основы математики, физики для этого очень важны. Но вам нужно понимать, что медитация еще сложнее, чем управление самолетом. И поэтому теорию здесь знать совершенно необходимо.

И это мой для вас совет. Существует множество текстов о том, как развивать однонаправленную концентрацию, шаматху. Но с другой стороны, если вы все, что делаете, это только изучаете теорию и не практикуете, то это другая ошибка. Необходимо изучать теорию и вместе с этим также практиковать, то есть очень важен баланс. По мере того как вы все больше и больше изучаете теорию, в повседневной жизни старайтесь медитировать, обретайте определенный опыт, он очень важен. Когда со знанием Дхармы вы приступите к медитации, постепенно вы начнете, как бы открывать компьютер своего ума и начнете его программировать. Если вы зложите туда чуть-чуть программ, какое это счастье! Потом вы скажете: «Нет, я не уйду отсюда». Вначале вы вообще не могли открывать компьютер своего ума, и тогда вы говорили: «А-а-а». Когда вы узнали теорию, вы узнали, как открыть этот компьютер, потом вы начинаете устанавливать на своем компьютере простые программы и говорите: «О, как хорошо!» И тогда, если вы встретитесь с профессионалом, с мастером в области компьютерного программирования, и при этом у вас уже будет опыт в программировании, тогда, если он даст вам всего лишь несколько советов, произнесет несколько слов, то каждое слово будет золотым. И вы скажете: «Да-да, правда, я этого не знал, если бы я знал это, то уже написал бы такую-то программу, у меня бы было еще лучше». Поэтому все его советы были бы для вас очень ценными, потому, что у вас уже есть чуть-чуть опыта. Если этот профессионал будет что-то говорить о программах человеку, который ничего не знает о компьютерах, у которого нет никакого опыта, то этот человек скажет, что программист болтает какую-то ерунду. Потому что его голова ничего не понимает.

Поэтому для медитации необходимо знать теорию, а также применять ее на опыте. Когда я слушаю учения Далай-ламы, это невероятно! Это высокий, самый высший мастер, как гроссмейстер, поэтому для меня все слова, которые говорит Далай-лама о медитации, это золотые слова, я думаю: «О, этого я не знал, и этого я тоже не знал». Вот такой интерес получается.

Итак, чтобы такие советы опытного мастера были для вас эффективными, вам в первую очередь необходимо знать теорию, и также необходим опыт. Механизм здесь точно такой же. Вам нужно понимать, что нет ничего такого, чего бы мы не смогли достичь посредством тренировки. Например, с самого начала мы не могли даже своими двумя пальцами нормально держать карандаш, когда были маленькими. Но благодаря тренировке сейчас мы уже можем нарисовать очень красивую картинку. И посредством тренировки наши пять пальцев могут натренироваться печатать, не глядя на буквы. Некоторые скажут, что это невозможно, но это вопрос тренировки. Если у вас есть интерес, если вы хотите развивать свое умение, если вы знаете все тонкости информации, то все возможно. Поэтому, если пальцы могут тренироваться, то ум еще более гибкий. Наше тело не такое гибкое, а наш ум очень гибкий, у него такой потенциал! Когда вы начинаете тренировать свой ум, вас уже ничего более не интересует. Я чуть-чуть получил опыт тренировки своего ума, поэтому тренировка тела меня не интересует. Потому что я знаю, что тренировка тела не имеет большого значения, все равно тело постареет, все усилия напрасны, это ненадежный объект для тренировки. Нужно немного тренировать свое тело ради сохранения здоровья. Но слишком много времени уделять тренировке тела я не хочу, потому что это ненадежный объект, однажды это тело придется покинуть.

Дигнага говорил, что все материальные вещи – это ненадежные объекты. Сколько бы вы ни тренировали свои пальцы, рано или поздно они у вас испортятся, будут бездействовать.

Потому что это ненадежный объект. Тренировке таких ненадежных объектов люди уделяют слишком много усилий. Я думаю, если бы этот человек занимался тренировкой своего ума, который имеет невероятный потенциал, одинаковый потенциал с Буддой, как это было бы значимо! Другое не так важно, но люди день и ночь тренируются, как жалко! И вам нужно почувствовать большую радость оттого, что вы уже немного понимаете, как тренировать свой ум. Вам нужно сказать: «С какими бы трудностями я ни столкнулся, я буду тренировать свой ум. Потому что если я тренирую свой ум, то результат этого будет просто невероятным. Потому что тот объект, который я буду тренировать – это самый надежный объект. И он полностью в моей власти».

Если вы создаете бизнес проект, то результат его не находится полностью в ваших руках, он зависит от очень многих факторов. Потом однажды этот проект скажет вам «до свидания». Поэтому в нашем мире нет ни одной отличной системы. В любой из миллионов систем, будь это экономическая, политическая или научная, медицинская система, в ней всегда есть ошибки. Даже в компьютере есть ошибки системы. Если спросить: «Если это так и так будет, что делать дальше?» Они скажут: «Извините, мы не знаем». Потому что это ненадежный объект. Как в шахматах, например, пять, или десять ходов вы делаете хорошо, и я вас спрошу: «Если я такой-то такой ход сделаю, что будет дальше?» – у вас нет ответа. Вот так, потому что главная причина – это ошибка, основа нестабильная. Поэтому Дигнага говорил, что если вы тренируете нечто такое, что обладает очень надежной основой, то результат будет невероятным.

Поэтому если вы тренируете свой ум, то его благие качества могут развиваться до безграничного состояния. И Дигнага доказал это, научно доказал. Потому что ум – это очень надежный объект. Первая причина состоит в том, что ум является очень прочным. Вторая причина заключается в том, что поскольку это прочная основа, то если вы привыкаете, то есть развиваете его, позже он уже не зависит от повторных усилий, поэтому он может развиваться до безграничности. Любой объект, если он зависит от повторных усилий, не может развиваться до безграничного состояния. Тело и любые другие материальные объекты, поскольку это грубые объекты, они зависят от дополнительных усилий. Поэтому сколько бы вы ни тренировали свое тело, вы можете даже достичь самого пика его развития, но позже, если вы перестанете тренироваться, ваше тело придет в упадок, потому что ему требуются повторные усилия. Поскольку оно ненадежно, даже если вы его тренируете, все равно наступит деградация.

А сейчас мы вернемся к теме. Поэтому, тренировать свой ум нелегко, но как только вы его натренируете, результат будет невероятным. Далее, вам также необходимо понимать такой момент, что, когда вы тренируете свой ум, в это время вы счастливы. Вам не нужно ждать, что счастье к вам придет в будущем. С самого первого мгновения укрощения вашего ума вы обретаете счастье, становитесь умиротворенными. Путь развития вашего ума сам является счастьем. А не так, что счастье вы обретаете только когда-нибудь в будущем. Далее вы становитесь только счастливее и счастливее. И поэтому Шантидева говорил, что бодхисаттва на коне бодхичитты восходит к все более и более счастливому состоянию. Как же он может лениться? И так энтузиазм порождается сам собой.

Поэтому вам необходимо знать, каковы восемь противоядий от пяти ошибок медитации. Но и этого тоже недостаточно. После этого лама Цонкапа подробно объясняет, что такое девять стадий, они тоже очень важны. Если вы знаете, каковы девять стадий развития сосредоточения, то вы очень точно понимаете, где вы находитесь. Если вы знаете, где находитесь, то сможете применять наставления, соответствующие вашей ситуации. Вы поймете, что те наставления, которые предназначены для высокого уровня, сейчас для вас не актуальны, а сейчас вам надо применять наставления, которые соответствуют вашей

нулевой ситуации. Поэтому вы не будете применять то учение, которое вам не подходит, вы скажете: «Это правильно, но это такой-то уровень концентрации. Сейчас в моей ситуации это и это подходит». То есть вы не поступаете так, что вы открываете буддийскую книгу и начинаете практиковать все подряд, все сразу. Это похоже на то, что вы пришли в аптеку, и берете там любое лекарство, какое попало, это наоборот опасно. Поэтому, почитав немного все учения, сразу заниматься практикой тоже очень опасно. Это как лекарства, надо знать систему. Все эти лекарства надо пить, но нам надо знать, что принимать сначала, в какое время надо принимать, поэтому Учитель очень важен.

Итак, очень важно знать эти девять стадий сосредоточения. Далее лама Цонкапа объясняет, что такое шесть сил, потому что, чтобы перейти с первой стадии сосредоточения на вторую, вам необходимо использовать определенную силу, и поэтому знать эти шесть сил очень важно. Поэтому лама Цонкапа дает подробное объяснение девяти стадий и шести сил и то, как с помощью этих шести сил вы прогрессируете, развиваетесь по этим стадиям. И когда вы добиваетесь такого прогресса, при котором с нулевой стадии переходите на первую, то для вас это становится очень вдохновляющим. Так вы понимаете, что были на нулевом уровне, а теперь достигли первой стадии. И если вы достигли первой стадии, то почему вы не сможете достичь второй?

Эти девять стадий знать очень важно, потому что в противном случае вы сядете в медитацию и будете ждать, что сразу же обретете шаматху. Это нереалистично. Вы подумаете: «О, я стал буддой!» И так сидите, думаете, что стали буддой. Это нереально! Много людей думают, что если они увидят свой ум, то станут буддой. Это все фантазии. Это детский мат. Такого не произойдет. Если вы знаете девять стадий, то развиваетесь, добиваетесь прогресса, переходя с нулевой стадии на первую, с первой на вторую, со второй на третью и так достигаете шаматхи. И, например, если находитесь на третьей стадии, то вам нужно изучать, что самое главное на этой стадии. Здесь вам необходимо множество технических наставлений о том, как перейти на четвертую стадию. Технические наставления для прогресса очень важны. Что касается общих наставлений, то это всего лишь общий механизм, и его знать тоже важно, но при этом технические наставления также очень важны.

Когда вы учились в школе, вы получали общие знания, общий механизм. Потом, когда вы стали профессионалом в какой-то одной сфере, вы стали узнавать и применять технические вещи. Те, кто только учился в школе, могут говорить красивые слова, но они ничего не умеют делать, потому что не знают, как это сделать технически. Поэтому вам нужно в какой-то одной сфере стать профессионалом, а для этого надо профессионально учиться, получать технические инструкции. Потом вы сможете развивать экономику или создавать компьютерные программы. Таким образом, и общие наставления и технические наставления одинаково важны.

Далее, в конце лама Цонкапа также объясняет, каковы четыре способа вступления в медитацию. Это также очень важно. Если вы не знаете четырех способов вступления в медитацию, то вы не знаете, как приступать к медитации вначале, на нулевом уровне, как приступать к медитации в середине, и как приступать к медитации в конце. Так, что касается вступления в медитацию, то некоторые мастера говорят, что вам нужно приступать к медитации с усилием, а в других текстах говорится, что вам нужно приступать к медитации расслабленно и спонтанно, и кажется, что это противоречие. Но если вы знаете четыре способа вступления в медитацию, то все это для вас не противоречиво. Итак, вы знаете, что когда вы приступаете к медитации, то вначале вам нужно приступать с усилием. Как орел, если он хочет полететь в небо, то вначале ему необходимо использовать свои крылья. Здесь механизм такой же. Если орел с самого начала хочет летать спонтанно, то он никогда не взлетит. Точно также, если вы скажете, что медитация должна быть спонтанной и с самого

начала будете так спонтанно вступать в медитацию, то это будет ошибкой. Что касается спонтанной медитации, то речь идет о том, что когда орел уже парит высоко в небе, если там он будет использовать крылья, то это помешает его спонтанному парению. И там ему уже не нужно прикладывать никаких усилий, нужно просто спонтанно парить, и невозможно, чтобы он упал. Когда крылья хорошо работают, в этом состоянии ему нужно лететь очень спонтанно, тогда вы сможете развить шаматху. Итак, четыре способа вступления в медитацию также очень важны.

Итак, теперь с самого начала я объясню вам эту тему более подробно, и начнем мы с шести благоприятных условий. Если я не закончу этой темы, ничего страшного. В следующий раз, когда я приеду к вам снова, я продолжу эти наставления. И для вас очень важно получить подробные наставления о развитии шаматхи на основе «Большого Ламрима». Тогда те знания, которые вы обретете, станут полезными знаниями. Вам нужно понимать, что если знания неполные, а обрывочные, то они очень опасны. Так же и в бизнесе, если ваши знания общие, грубые, то ваш бизнес рухнет. Например, если вы хотите построить дом и лишь в общем представляете, как это сделать, то не стройте дом, это будет очень опасно. Прежде чем построить дом, сначала надо сделать фундамент, потом стены, окна, двери и только потом установить крышу. Все это не так просто, там очень много нюансов. Делая фундамент, надо знать, какая это земля, там тоже много тонких нюансов. В отношении фундамента вы должны знать, сколько этажей будет в вашем доме. В зависимости от этого фундамент должен быть надежным. Иначе может погибнуть много людей.

Итак, в любой области лишь общих знаний недостаточно, если вы хотите что-то знать по-настоящему, то очень важны подробные наставления, тогда вы получите результат. Говорится, что нет ничего такого, на что вы не были бы способны. Но на самом деле есть очень многое, что вы не сможете осуществить. Существует множество всего нереалистичного, что вы не сможете осуществить. Быть владельцем всей собственности в мире невозможно, вы на это не способны. Держать под контролем всех живых существ тоже невозможно, нереалистично. А вот контролировать себя – это возможно, это реалистично. Если что-то реалистично, то в этой области для вас возможно все, а если не реалистично, то даже не пытайтесь. Когда говорится, что все возможно, речь идет о том, что если вы планируете что-то реалистичное, тогда прикладывайте усилия и для вас это будет возможно. Это логика. Если вы говорите, что все возможно, тогда я начну с вами дискуссию. Можете вы стать хозяином всего мира? Нет. Можете вы стать молодым? Нет. Как много таких «нет»! День ночь вы тренируетесь, стараетесь сделать себя молодым, но это невозможно. Можно сделать так, что вы не умрете? Это невозможно. И это логично.

С другой стороны буддийская философия объясняет такие тонкие моменты, что развивать свой ум до безграничного состояния – это реалистично, это возможно. Поэтому буддизм – это как наука, реалистичность очень важна, а духовные фантазии могут быть опасны. Поэтому с самого начала, слишком тантрой не надо увлекаться. Тантра говорит об очень тонких механизмах, для вас это фантастика, а для людей, которые хорошо знают сутру, это реально. А для вас это фантастика. Поэтому пока вам не надо, слишком увлекаться тантрой. Это мой совет для вас. Затем, когда вы обретете хороший фундамент, я скажу, что теперь для вас тантра реалистична. Например, у вас такое слабое тело, много болезней, но вы говорите: «Я хочу выиграть в беге золотую олимпийскую медаль». На это я скажу: «Это нереалистично». Сначала сделайте так, чтобы ваши болезни стали чуть-чуть меньше. Потом, когда вы вылечитесь, у вас появится шанс. Это тоже нелегко, но теперь у вас уже есть шанс выиграть золотую медаль, и я скажу вам: «Это для вас реально». Очень важно, чтобы ваши желания были реалистичными. Тогда много вашего времени не уйдет впустую. Поэтому, когда вы видите, что ваш план фантастичен, скажите: «Это нереально, я не хочу». Я хочу, чтобы вы были реалистичными людьми. Фантазий не надо, даже духовных фантазий не

надо. Вы читаете мантры для того, чтобы к вам пришли божества и дали подарок – это тоже фантазия, этого не надо.

Теперь шесть благоприятных условий. Это одно внешнее благоприятное условие и остальные пять внутренних благоприятных условий, их знать очень важно, готовьте их в повседневной жизни, они предназначены не только для шаматхи. Ваша жизнь благодаря этому становится динамичной. Если в своем уме вы создадите пять внутренних благоприятных условий, ваша жизнь станет динамичной. Почему? Потому что с этими пятью внутренними благоприятными условиями, с какой бы проблемой вы ни столкнулись, эти проблемы вас не побеспокоят, потому что у вас внутри готовы пять сил, и вам спокойно. Это лучшие антикризисные меры. Чем больше я создаю эти внутренние благоприятные условия, тем сильнее меняется моя жизнь и тем больше жизнь становится динамичной. Я это на сто процентов говорю. Моя жизнь стала такой динамичной! В любой ситуации у меня нет страха, я ничего не боюсь, потому что мое счастье в моих руках. Если вы не создали этих пяти внутренних условий, то ваше счастье зависит от каких-то внешних факторов: улыбаются вам или нет, любят вас или нет, имеете вы какой-то материальный объект или нет. От этого зависит то, что вы испытываете: счастье или кошмар. Это плохая стратегия. Но если вы создали так, что все ваше счастье зависит от ваших внутренних качеств, тогда, если ваша подруга говорит вам: «До свидания, я ухожу», вы говорите: «Я желаю вам счастья, до свидания». Кошмара нет, потому что ваше счастье зависит от ваших внутренних качеств. Тогда вы всегда будете счастливы. Я могу сказать, что это не просто фантазия, это реалистично, ваша жизнь действительно может измениться.

А теперь первое внешнее благоприятное условие. Для тех, кто хочет медитировать, Будда Майтрея говорил: «Вам нужно находиться в таком месте, которое обладает пятью характеристиками». Поэтому, если вы хотите развивать шаматху, вы не сможете развить шаматху в большом городе, поэтому очень важно уединиться в таком месте, которое обладает пятью характеристиками. Насчет этого не переживайте, я уже выбрал такое место на Байкале. Там уже все создано, поэтому насчет первого внешнего благоприятного условия не переживайте, я его для вас уже подготовил. Но с пятью внутренними благоприятными условиями я не смогу вам помочь. А с внешним условием я могу вам помочь. Что касается внешнего условия, которое мы имеем на Байкале, то оно, наверное, такое благоприятное, что таких условий раньше люди не имели.

В дополнение к тем пяти характеристикам, которые объяснял Будда Майтрея, у нас на Байкале созданы такие условия, такой дом шаматхи, что если, например, вы зайдете в комнату и закроете дверь, может показаться, что вы в космосе. Мои ученики создали такое благоприятное условие, и я очень рад этому, потому что, когда я медитировал, у меня не было таких благоприятных условий. Это отлично! Там вы сидите, как в космосе. Ни одного звука не слышно, тишина. Если вы захотите, например, заняться темной медитацией, то вы можете выключить свет, занавесить окно и в комнате будет совершенно темно. Темно и без звуков. Температуру вы также сможете установить такую, какую захотите, выставите двадцать градусов – будет двадцать градусов, если выставите двадцать один, то будет двадцать один градус. То есть мы там создали также и контроль температуры. Для медитации, если слишком жарко, то это неблагоприятно, а если слишком холодно, то легко можно заболеть. Температура должна быть восемнадцать-девятнадцать градусов, это очень хорошо для медитации. Возможно, для кого-то это пятнадцать градусов. Чуть-чуть холодно, но для медитации это очень хорошо. Это зависит от вас, все в ваших руках. И в таком месте, если вы будете обладать полными наставлениями о том, как развить шаматху, невозможно будет не развить шаматху. У нас создана такая система, что у всех моих учеников есть право там медитировать. Медитация будет бесплатной, и наши центры помогут с обеспечением едой. Вам не нужно будет готовить еду, вам ее будут готовить. Вам останется только одно

занятие – это медитировать. Все могут сдать свои имена, если вы хотите медитировать, но это то, что должно проходить через систему, установленную в центре. Если это город Омск, то зарегистрироваться нужно через омский центр, через центр «Тара». Затем я выберу из общего списка сорок или пятьдесят человек, и если все они будут хорошо квалифицированы, то затем мы разыграем лотерею. То есть, это очень чистая система. Из этих пятидесяти человек я выберу десять человек, которые вместе со мной в 2017 году приступят к медитации. То есть, нет такого правила, что, например, из Омска должно попасть обязательно два человека. Может быть, все десять человек будут из Омска, а может быть, и никто.

Все имеют право. Я люблю такую систему, что все одинаковые. У меня нет различий – омские, бурятские, калмыцкие ученики, такого нет, все ученики одинаковые. Посмотрю на его квалификацию, потом лотерейный билет. Поэтому все ученики одинаковые. Я хотел бы создать такую систему. Затем, если я умру, эта система останется, интенсивная медитация останется. И в будущем все будут продолжать эту традицию развития шаматхи. Говорится, что если для шаматхи вы создадите все подходящие условия, то минимум за шесть месяцев вы сможете развить шаматху. Это с точки зрения сутры, но если вы применяете тантрические наставления, то сможете развить шаматху еще быстрее.

Итак, пять характеристик того места, где вам следует медитировать, следующие. Первое – это уединенное место, оно не должно быть шумным. Второе – благословленное место, где медитировал ваш Духовный Наставник. Третье – благоприятное место, где вы не заболите. То есть, например, какие-то места с экологическим загрязнением или где ведутся военные действия, это неблагоприятные места. Четвертое – это место, где вашей жизни не грозит опасность. Если, например, вы отправитесь в горы, где живет множество диких животных, то это тоже может быть опасно. Поэтому в этом месте вашей жизни не должна грозить опасность. И пятая характеристика – даже это место может быть уединенным, но если вам трудно в этом месте найти все необходимое для выживания вашего тела, то это тоже не будет подходящим местом. Итак, все эти пять характеристик присутствуют на Байкале.

Теперь пять внутренних благоприятных характеристик. Среди них первая – это удовлетворенность. И в вашей жизни это также очень важно. Если у вас в жизни нет удовлетворенности, то, сколько бы у вас ни было, вам всегда будет мало. И это очень опасно! Так вы и умрете с неимением чего-либо, вам всю жизнь было мало и с этим состоянием «мало» вы и умрете. Если у вас нет удовлетворенности, то вы превращаетесь в крысу в человеческом облике. Вы копите материальные вещи и из-за того, что вам всегда мало, вы их не используете сами и другим не даете использовать. И позже, как крыса, умираете рядом с этой кучей. Одна из очень больших ошибок в нашей жизни, из-за которой наша жизнь не становится динамичной, это отсутствие удовлетворенности. И с того момента, как вы обретете удовлетворенность, вы станете по-настоящему богатыми. Поэтому Будда говорил, что богатство – это не количество каких-то вещей, которыми вы обладаете, а это состояние ума. И с того момента, как вы обрели удовлетворенность, сразу же вы становитесь богатым, у вас появляется умиротворение и счастье.

Теперь, как развить эту удовлетворенность? Вам нужно понять свою реальность. Если вы не знаете своей реальной ситуации, то вы не сможете развить удовлетворенность. А когда вы знаете реальность, то удовлетворенность порождается в вашем уме гораздо легче. Есть множество таких реалий, которые вам нужно понимать. И первая заключается в том, что когда вы пришли в этот мир, вы пришли с пустыми руками. Это реальность. Если вы не верите, то спросите у своей матери: когда вы родились, какими вы родились? У вас ничего не было: ни денег, ни одежды, вы пришли с пустыми руками. Это первая реальность. Вы иногда говорите: «У меня так мало денег, вещей, а раньше я был очень богат». Как будто,

когда вы сюда пришли, у вас было много вещей, денег, а сейчас мало стало. Нет, вы пустой пришли. Это первая реальность.

Затем позже, когда вы расстаетесь с этим миром, вы уходите тоже с пустыми руками, вы с собой ничего не можете забрать. Такая смерть может произойти в любой момент. Что наступит раньше, завтрашний день или следующая жизнь? Это реальность. Я говорю, что это реальность. Скажите себе: «Все эти вещи – это иллюзия, это выглядит очень важно, но завтра я могу умереть, и если я умру, то ничего не смогу взять с собой, зачем я день ночь думаю об этих вещах? Это глупо, мне не нужны эти вещи. Если вещи есть – хорошо, а если нет – не страшно. Самое главное – это внутреннее богатство». Тогда вы поймете, какое богатство настоящее – это ваши заслуги. И чем больше у вас заслуг, даже если смерть для вас может наступить в любое время, это не проблема, вы обретете даже еще более хорошую жизнь. А откуда приходят заслуги? Это доброе состояние ума, это доброта. Ваша доброта – это фабрика, день и ночь вы там копите заслуги. Поэтому очень важно каждый день сохранять доброту, благодаря доброте вы копите заслуги, это ваше богатство. Где находятся эти заслуги?

Эти заслуги хранятся в уме, это то, что называется отпечатками позитивной кармы. И чем больше вы обретаете убежденности в законе кармы и в том, что ваш ум – это самый надежный банк, тем яснее вы понимаете, что вам не нужно бояться кризиса. Я искренне говорю, что у меня нет ни капли боязни кризиса, потому что я не полагаюсь на мои деньги, которые лежат у кого-то в банке, и если этот банк закрыть, то все – кошмар. Мой банк здесь, в моем уме, и это самый надежный банк, и в нем я коплю заслуги. Я знаю, что благодаря этим заслугам все другие вещи сами по себе придут. Почему у нас люди говорят, что тот удачливый человек, а этот неудачливый? Удача – это заслуги. Что-то вы делаете, и сразу результат получаете, это называется заслугами. У человека с большими заслугами все его желания сами собой исполняются, это богатство, это деньги. Если вы это понимаете, тогда вы будете очень счастливы, и кризиса для вас нет. Потому что вы делаете вклад в самый надежный банк ума, вы на него полагаетесь.

Некоторые мои друзья в Москве очень богаты, но у них совершенно нет покоя ума. Потому что они знают, что богатство, имущество, которыми они обладают, очень ненадежны, они могут исчезнуть в любой момент. Поэтому их преследует страх, они не могут спокойно спать. Они просят: «Пожалуйста, Геше-ла, почитайте молитвы, чтобы у меня было еще больше денег». Они думают, что от этого они будут счастливы. Однажды я сказал в шутку такому своему другу: «Может быть, у тебя богатства больше, чем у меня, но я богаче тебя». Он задумался, о чем же я сказал, а потом говорит: «Да действительно, это правда». Я ему сказал: «У меня есть удовлетворенность и поэтому я богаче тебя». Поэтому учение о непостоянстве и смерти, учение о законе кармы очень полезно для развития удовлетворенности в вашем уме. Если вас все больше и больше начинает интересовать внутреннее богатство, то внешнее богатство вам остается просто для выживания. Если оно у вас есть, хорошо, а если нет – не имеет значения.

Некоторые ученые, которые развивают искренний интерес к науке, также не имеют материального интереса. У них развит большой интерес к получению все больших и больших знаний, поэтому они живут простой жизнью, но при этом счастливы, потому что у них есть удовлетворение. Я знаю некоторых таких ученых. Они по-настоящему занимаются поиском реальности, истины, они очень довольны тем, чем обладают. Недавно я слышал, что один новосибирский ученый отказался от получения денежной премии. Это тоже признак того, что у него в жизни есть удовлетворенность. Премия в миллион долларов ему не нужна. Он скромно живет и счастлив. Но я тоже не советую вам жить таким образом, одних лишь небольших научных открытий недостаточно, нужно развивать свой ум. Если вы

ограничиваете свой ум одной маленькой сферой, то потом можете совсем потеряться в ней, голова станет ненормальной. Когда я разговариваю с большими учеными, вначале все хорошо, а потом они говорят странные вещи. Почему странные? Потому что они долго думают об одной вещи, и с другим миром у них нет контакта. Если день и ночь смотреть внутрь одного листа, изучать только этот лист, то потом можно и не вернуться, человек может стать чуть-чуть ненормальным. Поэтому очень важно иметь такое полное, общее знание, а потом изучать все детально, так полезно развивать свой ум. Это называют динамикой. Динамичный человек – это очень хорошо.

И поэтому в повседневной жизни, когда вы в очередной раз подумаете, что вам чего-то мало, скажите себе: «Нет, довольствуйся тем, чем обладаешь. Самое важное, что у меня есть – эта драгоценная человеческая жизнь и человеческий мозг, человеческий интеллект, благодаря использованию которого я смогу создавать причины счастья жизнь за жизнью. И не только это, но благодаря использованию этого интеллекта я смогу создать причины счастья для всех живых существ». Вот так думайте, пока вы живы, это счастье. Каждое утро, когда вы открываете глаза, думайте так: «Хорошо, я еще жив, много людей умерло сегодня ночью». Вам повезло! И то, что каждый день вы так живете, вам нужно понимать, что это большая удача, везение. В нашем мире каждый день умирают люди, более молодые, чем вы, более сильные, здоровые, чем вы. Нет такого, что сначала умирают старые, а потом молодые. Молодые, сильные, здоровые люди попадают в аварию и умирают. Сколько таких случаев! Даже аварии нет, дома сердце остановилось. Нет другой причины, просто сердце остановилось. Наше сердце очень хрупкое, оно может остановиться. Все, дышать не могу, а если не могу дышать, то приходит смерть. Это реальность. Поэтому завтра утром, когда глаза откроете, говорите: «Я еще живой, как хорошо!»

Это очень полезно. Тогда вы не будете избалованным человеком. Почему у вас плохое настроение? Потому что вы избалованный человек. Того, что есть, вам мало. Если вам дарят подарок, вы думаете, что цвет не тот, что это дешевый подарок. Это неправильно! Какой бы подарок вам ни дали, вы должны быть довольны. Даже если человек просто подумал о вас, спасибо! Если вам дарят маленький подарок, вы должны быть счастливы, надо учить свой ум быть счастливым от простых, маленьких вещей, как это делают дети. Маленькие дети умеют быть счастливыми, почему мы не умеем? Маленькие дети радуются одной конфете. Почему вы не умеете быть счастливым от конфеты? Вы раньше умели, а сейчас не умеете, потому, что вы стали избалованными. Это деградация. Маленькие дети могут быть счастливы даже от одного печенья. Вам большой подарок дарят, а вы все равно недовольны. Если женщине муж покупает дорогую шубу, а она говорит: «Цвет не тот, это старомодно, не хочу», то это большой ум. В этом случае она должна сказать себе: «Нет, ты слишком далеко зашла, так нельзя, так однажды ты останешься одна, без мужа и без денег, потому, что ты себя не контролируешь, всем недовольна, с ума сошла», – так надо ругать себя. Надо так тренироваться, чтобы стать опять как ребенок – радоваться простым, маленьким вещам.

Вам нужно натренироваться в том, как радоваться очень маленьким вещам, как это делают дети, потому что это качество вы уже утратили. Вы стали избалованными, испортились. Поэтому сначала развеите это качество. Все мои друзья, которые находятся в медитации в горах, имеют высокие реализации, они очень похожи на маленьких детей. Их ум очень чистый, открытый, как кристалл, даже маленькие вещи их радуют, с ними очень удобно вести беседу, что бы им ни говорили, они не обижаются, Они не думают: «А, почему он так сказал?» Такого нет. Их ум – как кристалл. Со взрослыми людьми очень трудно вести разговор. Если вы говорите: «Здравствуйтесь», они думают: «Почему он поздоровался со мной? Наверное, ему что-то от меня надо». Какой ум ненормальный! Если вы смеетесь, то почему смеетесь? Это очень ненормальный ум. Поэтому сначала надо натренироваться, чтобы стать как дети – искренними, чистыми как кристалл.

Тогда вы обретете удовлетворенность, и не беспокойтесь о том, что о вас думают люди. Почему дети счастливы, прыгают? Потому что они не боятся, что о них думают люди. Они не думают о том, что надеть. Ваша тюрьма в том, что вы все время думаете о том, что о вас скажут: «Вчера я это надевал, сегодня тоже это надевал, что обо мне подумают?» Но все это ерунда, ненормальный ум. Это нечто очень простое, вначале тренируйтесь в этом. С какой бы трудностью вы ни столкнулись в жизни, говорите себе: «Слава богу, я еще живой, все эти проблемы можно решить». Какой кризис, чего бояться? Собака на улице спокойно спит. Человек же все время думает: «Этого нет, этого нет, кошмар». У собаки паспорта нет, дома нет, холодильника нет, пенсии нет, зарплаты нет, но она спокойно спит на улице, а человек говорит: «Кошмар, как я буду дальше жить?» Это ненормальный ум. Вроде человеческое тело, но ум вообще ненормальный. Это правда, это факт.

Итак, тренируйтесь в том, чтобы обрести удовлетворенность в жизни и не балуйте себя, учите у детей тому, как радоваться мелочам. Даже когда пьете чай, радуйтесь тому, что вы пьете чай. Практикой заниматься, мантры читать, потом телевизор смотреть – это счастье. Сначала занимайтесь медитацией, мантры читайте, копите заслуги. После этого, когда вы чуть-чуть устанете, пейте чай, рядом с телевизором чай пить – это счастье. Без денег можно быть счастливым. Весь день не заниматься практикой, весь день телевизор смотреть, чай пить – в этом нет счастья. Сначала делайте то, что развивает ум, думайте о философии, а потом скажите: «Все, я устал, сейчас я буду чай пить, телевизор смотреть». Я так делаю, поэтому я чай пью, телевизор смотрю, о, как хорошо, счастливо! Но если каждый день только чай пить, телевизор смотреть, то счастья не будет. Все относительно. Это говорил Эйнштейн и это реальность. Так, для других это может быть чем-то несчастливым, но если ваш ум динамичен, то для вас это будет счастьем. От любой вещи, от которой другие люди не будут испытывать счастье, вы сможете стать счастливым. Потом ваш ум станет настолько динамичным, что даже если вас будут ругать, вам это будет полезно, вы будете испытывать от этого радость. Это тоже возможно. Вы думаете: «Как такое возможно?» Но почему невозможно? Человек, который постоянно ходит в сауну, радуется тому, что в сауне так жарко, а человеку, который не знает, что сауна – это полезно, покажется, что сауна – это самое страшное место. Все это зависит от ума. Человек сидит в сауне, ему не так жарко, еще надо добавить жару – отлично, хорошо. Все горит, но он говорит, что это отлично. Точно также, когда вы знаете, что если человек говорит вам что-то плохое, то вам это полезно для развития ума. Тогда, если ваша жена или ваш муж, ваша подруга или парень будут иногда ругать вас, вы будете думать: «О, как хорошо, это сауна, бесплатная сауна». И тогда вы динамичный человек. Когда не ругают, тоже хорошо, и когда ругают, тоже хорошо. Это как хороший шахматист, который имеет правильную стратегию, скажет: «Ты можешь сделать любой ход, мне не страшно, самое худшее для меня, наоборот, это самое лучшее». Это хороший шахматист. В нашей жизни тоже так. Любая ситуация – вам хорошо. Ругают – хорошо. Не ругают – тоже хорошо. Деньги есть – хорошо. Денег нет – еще лучше. Подруга есть – хорошо. Подруги нет – еще лучше. Муж есть – хорошо. Муж нет – еще лучше, свобода. Не обязательно думать: «Мне это надо», – это тупой ум, в котором нет гибкости.

Итак, завтра состоится благословение Манджушри. Просите Манджушри: «Пожалуйста, благословите меня, чтобы мой ум стал динамичным, чтобы я смог справиться с любой ситуацией в моей жизни, чтобы даже плохие ситуации я мог использовать для развития своего ума. Тогда я стану источником счастья для всех живых существ. Пусть я стану источником счастья для всех живых существ, и с этой целью, пожалуйста, благословите мой ум». Тогда вы станете самым подходящим человеком для получения благословения Манджушри. Итак, завтра, в семь часов вечера состоится благословение Манджушри. Вы можете рассказать об этом своим друзьям и родственникам. Это благословение очень

полезно для устранения препятствий в жизни и также для продления жизни. Оно также очень полезно для уменьшения болезней, не полного исцеления от них, но уменьшения.

Но если у людей сильная вера, то это благословение может полностью исцелить. Итак, мы с вами увидимся завтра в семь часов в этом зале. Это будет мой последний день в Омске. И я прошу вас, пожалуйста, применяйте то учение, которое вы получаете, в повседневной жизни. Чтобы вы сделали себя очень мудрыми и добрыми людьми, довольными тем, чем обладаете, и тогда вы всегда будете счастливы. До свидания.