

Я очень рад всех вас здесь видеть в мой второй день пребывания в Уфе. И, как обычно, для того, чтобы получить драгоценное учение – Дхарму, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Если вы получаете учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым, то это учение станет для вас эффективным, и во время учения в вашем уме будет происходить определенное исцеление. Результатом будет то, что когда вы вернетесь к себе домой, ваш ум будет более расслаблен, он не будет таким, как у других людей. Ваш ум начнет мыслить более здраво, и сразу же вы обретете покой ума. А как только ваш ум начинает мыслить негативно, нездорово, сразу же вы теряете покой ума. Покой нашего ума никто не разрушает, мы сами его разрушаем. И создать покой нашего ума мы можем только сами, никто не может подарить его нам. Бог не может преподнести вам покой ума в качестве подарка, и вы не можете купить его где-нибудь в магазине. В мире нет ни одного такого магазина, где продавали бы покой ума. Покой ума зависит только от вашего образа мышления. И если вы придерживаетесь здорового образа мышления, и ваш ум мыслит достаточно широко, то даже если вы говорите: «Я не хочу иметь покоя ума, пусть другие люди обретут покой ума», но все равно автоматически ваш ум будет пребывать в покое. Поэтому первая самая важная ваша практика – это развить здоровый образ мышления, изменить свой образ мышления. Вначале это важнее, чем медитация. Вам нужен здоровый образ мышления, и также вам нужно стараться быть принципиальными людьми, чтобы ваш ум стал немного более нормальным. Итак, если ваш ум станет немного более нормальным, и после этого вы начнете медитировать, тогда вы сможете сделать свой ум совершенно нормальным. А если с больным умом вы приступите к медитации, то ваш ум станет еще более больным. Вы можете взглянуть в прошлое и увидеть, что раньше многие люди благодаря медитации достигали высоких реализаций, но также вы можете найти и некоторых людей, у которых в процессе медитации ситуация становилась хуже. Но это ошибка не со стороны медитации, а это личная ошибка практикующих людей. Если с нездоровым умом, без философии вы приметесь медитировать, то это может быть очень опасно.

Теперь, что касается шести совершенств, то для нас шесть совершенств необходимы для того, чтобы пересечь океан сансары и для того, чтобы достичь состояния будды. Для того чтобы пересечь океан сансары и достичь состояния будды недостаточно просто стоять на берегу, молиться, выполнять какие-то ритуалы, – этого недостаточно. Нам нужно использовать лодку шести совершенств. И тогда вы сможете пересечь океан сансары. Так, главная практика – это шесть совершенств. Бодхисаттвы для реализации своего потенциала выполняют практику шести совершенств, и также для принесения блага другим они выполняют четыре акта принесения блага другим. Итак, шесть совершенств – это практика для собственных реализаций, а четыре акта принесения блага другим – это практика для блага других. Это десять главных практик бодхисаттвы, с помощью которых они могут пересечь океан сансары и на практике могут стать полезными для многих живых существ.

Среди этих шести совершенств, два главных совершенства – это совершенство сосредоточения и совершенство мудрости. И то и другое – это медитация. Одна из них – это такая медитация, как однонаправленное сосредоточение, а вторая – аналитическая медитация. Среди этих двух, главное – это совершенство мудрости. И поэтому Шантидева говорил, что Будда учил остальных пяти совершенствам в качестве дополнительных для совершенства мудрости, а главное – это совершенство мудрости. Потому что коренная причина, вечный фактор наших страданий – это неведение. А противоядие от этого вечного фактора наших страданий – это мудрость прямого постижения пустоты. И тогда этому неведению не останется места в нашем уме. Неведение – это как тьма. Из-за тьмы вы не можете нормально разглядеть вещи у себя дома, падаете, и у вас возникает множество других проблем. Если вы рассеете эту тьму с помощью мудрости прямого постижения пустоты, то все вокруг вы увидите очень ясно и уже не упадете. И тогда вы всем сможете

заниматься эффективно. Вы очень легко сможете хорошо очистить свою комнату. Я имею в виду дом вашего ума. Это чистое состояние ума, безусловно здоровое состояние ума называется нирваной. И никто не может вам подарить такую нирвану. Нирвану вам необходимо создать самим.

Вчера я рассказывал вам о совершенстве щедрости, то, как оно является основой для совершенства нравственности. И для вас в вашей повседневной жизни это неформальная практика. В своей повседневной жизни, с каким бы объектом вы ни столкнулись, если этот объект немного полезен для вас, не привязывайтесь к нему, а помните о том, что он каждый миг разрушается. Это очень важно. Наш ум работает таким образом, что если мы видим какой-то немного полезный для нас объект, то наш ум уже не хочет его потерять и так крепко держит, как собака, вцепившаяся в кость, с такой мыслью: «Я умру, но не позволю никому забрать эту кость». Цель самой этой кости – это поддержать вашу жизнь, и если вы потеряете свою жизнь, защищая эту кость, то какой смысл? Иногда мы поступаем так из-за привязанности. Во множестве наших предыдущих жизней мы из-за привязанности теряли свою жизнь и поэтому в этой жизни скажите: «В этот раз, в этой жизни я не допущу такой ошибки».

Далее вам также необходимо понимать такой момент, что этот объект кажется вам объектом счастья, но в действительности он не является объектом счастья, а является объектом страданий. Например, если вы сильно замерзли и подходите близко к огню, то вам кажется, что огонь – это объект счастья. Когда у вас замерзли руки, вы думаете: «Мне нужно прикоснуться к огню». Почему? Потому что огонь чуть-чуть уменьшает страдания от холода. Но он никогда не даст вам счастья. Раньше не давал, сейчас не дает, и в будущем это тоже невозможно. Что дает огонь? Страдания от жары. Когда ваша рука замерла, вы этого не чувствуете, поэтому думаете: «Как это хорошо!» Все объекты одинаковы. Если вы чуть-чуть откроете свой ум, то скажете: «А, сам объект – это не объект счастья». И тогда ваш ум уже не захочет к нему привязываться, вы будете использовать его, чтобы уменьшить страдания от холода, но не привяжетесь к нему. Это очень полезно. Когда вы приближаетесь к огню, он вам полезен, поскольку уменьшает страдания от холода, но это не объект счастья. Тогда ваш ум готов к развитию щедрости. Если кому-то надо отдать огонь, вы скажете: «О, пожалуйста, забирай, сейчас мне тепло, но потом будет жарко». Вот так надо. Когда вы будете так думать, ваш ум уже не будет таким же, как у собаки, он станет гибким.

Итак, используйте объекты для уменьшения крайних видов страданий, но не привязывайтесь к ним. И также вам нужно больше зависеть от долговременных факторов счастья. Все материальные объекты – это временные факторы вашего счастья, и вам нужно понимать, что иногда они создают больше проблем. Они дают чуть-чуть счастья, но потом создают больше проблем. Поэтому не полагайтесь на них, больше полагайтесь на внутренние качества ума. Это долгосрочные факторы вашего счастья. Когда у вас есть это – внутренние хорошие качества ума, тогда кризиса нет. Ваши внутренние хорошие качества ума – это ваше внутреннее богатство, которое не зависит ни от какой мировой экономики. Оно не зависит от того, что происходит в Америке, в Европе, или в Сирии. Ваши внутренние качества ума зависят только от вашего ума.

Это самое надежное, самое стабильное богатство. Поэтому я очень спокойно сплю в любом месте, несмотря на кризис. Два человека могут спать спокойно: один из них – это тот, который ничего не знает и поэтому спит спокойно, но это тупой человек. А второй человек очень хорошо знает, что происходит, и тоже спит спокойно. Поэтому вам важно понимать, что если кто-то спит спокойно, необязательно это мудрый человек. Если человек напился водки, то его ум не работает, он спокойно спит, никаких проблем у него нет, для него все отлично, потому что его ум не работает. Когда ваш ум поймет, что у вас есть надежный источник счастья, тогда вы не будете бояться. Если у вас сильна убежденность в законе

кармы, то вы понимаете, что ваш ум – это невероятная банковская система, самый надежный банк в мире. Любой чужой банк, если вы положите в него деньги, ненадежен. Свой собственный ум – это самый надежный банк, потому что президент этого банка – вы сами. Если на своей земле вы построили дом, то это самое надежное. Если вам предлагают построить дом на чужой земле, говорят: «Давай, построй дом, я помогу», – то однажды вам скажут: «До свидания, посмотри документы». Поэтому мы все делаем дебютные ошибки – положим в чужой банк все свои источники счастья, а потом однажды – до свидания! Это дебютная ошибка.

Поэтому вам важно понимать, что самый надежный банк во всем мире – это ваш собственный ум. И это естественно созданная система. Вам важно понимать, что любая система, если она создана искусственно, то однажды она рухнет. Но что касается банковской системы вашего ума, то это естественная природная система. Будда говорил: «Я не создавал закон кармы, я его открыл». Если вы будете жить согласно закону кармы, то с вами никогда не будет ничего плохого. Это совет Будды, и как только я обрел в этом убежденность, то стал очень счастлив. Когда я развиваю определенные благие качества своего ума, то говорю: «Если я умру – это нормально, а если не умру, тоже нормально». Например, если в шахматной игре вы думаете: «Если мой противник сходит так-то и так-то, то это кошмар, а если сходит по-другому, то это нормально», то вы очень слабый игрок. Если вы стараетесь как-то повлиять на этого человека, говорите: «Пожалуйста, сделай такой-то ход», – это значит, что вы самый плохой шахматист, потому что хорошему шахматисту не надо ни на кого влиять. Если я создал хорошую стратегию, то ты такой ход можешь сделать, и такой ход можешь сделать – все равно, для меня большой разницы нет. Если ты такой ход сделаешь, то я так пойду, а если такой ход сделаешь, то я так пойду. Хороший шахматист, который делает правильный дебют, всегда спокоен. У него нет интереса к тому, что думает второй игрок, что он будет делать дальше, как сделать так, чтобы повлиять на то, чтобы он сделал так-то. Это плохая политика, политика плохого шахматиста. Поэтому великие мастера прошлого, никогда не пытались оказать на кого-либо влияние, потому что, что бы с ними ни происходило, у них на все эти случаи была стратегия. Вам необходимо выстроить такую же стратегию, и тогда вы станете по-настоящему хорошими духовными практиками. И тогда, какой бы кризис ни происходил, для вас, индивидуально, никакого кризиса не будет.

Теперь втрое – совершенство нравственности. В совершенстве нравственности главное – это самодисциплина. Самодисциплина очень важна для медитации. И поэтому еще до того, как вы приступили к медитации, для вас очень важно научиться себя контролировать, дисциплинировать. Мы же поступаем, наоборот – вместо того, чтобы контролировать себя, стараемся взять под контроль других, но это глупо. Некоторые жены, вместо того, чтобы контролировать себя, контролируют мужей. Это очень неправильно. А некоторые мужчины вместо того, чтобы контролировать себя, хотят контролировать жен. Это неправильно. Вам нужно понять один момент, он заключается в том, что других контролировать невозможно. В особенности совершенно невозможно обрести контроль над всеми. Многие люди в прошлом пытались обрести такой контроль, но в итоге умирали, так и не добившись успеха. Они умирали в очень тяжелых страданиях. Например, Гитлер хотел такого контроля над всеми, но, в конце концов, сам себя убил. Жалко, это неправильный путь. Сталин также хотел контролировать всех, но потом, когда он заболел, его самый близкий помощник Берия даже не пустил к нему врача, и Сталин умер. Потому что человек, жестоко контролирующий других, никому не нравится. Самый близкий друг Сталина, его помощник Берия не пустил к нему врача, и он умер без врача. Это пример для вас, ясный пример. Вы, наверное, знаете такие истории даже лучше, чем я. Также вам нужно понимать такой момент, что, хотя это невозможно, но даже если вы обретете такой контроль над другими, что вы получите от этого? Ким Чен Ир контролировал Северную Корею, и что он обрел? Он не мог спать

спокойно, всегда боялся, что его кто-то убьет, фантазировал, поэтому всех близких убивал и убивал. Это сумасшедший ум, когда человек хочет контролировать других, и всех видит как врагов. Так в результате тотального контроля над другими человек с нормальным умом сходит с ума. Ничего хорошего из этого не выйдет. Поэтому мудрый человек – это тот, кто контролирует себя, а не других.

Первый очень важный момент – и это возможно, это реалистично, это истина – какими бы плохими вы ни были, каким бы ни был тяжелым ваш характер, все равно вы можете себя контролировать. Каким бы диким животным вы ни являлись, если вы разовьете мудрость, то сможете себя контролировать. Поэтому первый очень важный момент – если вы натренируетесь, то для вас будет возможным контролировать свой ум. Это правда. А второй также очень важный момент – если вы обретете контроль над собой, то это даст невероятно благой результат. Этот невероятный результат – то, что вы сами станете невероятно счастливы, и окружающие вас люди также будут очень счастливы. Я видел людей, которые полностью себя контролируют. Рядом с таким человеком находиться очень приятно, даже если он ничего не говорит. Человек, который полностью контролирует свой ум, вообще не выпускает в свой ум негативных мыслей, он всегда проявляет доброту, поэтому рядом с таким человеком так приятно находиться, от него исходит особенная энергия. Это хорошо не только для него, но и для окружающих его людей, для них это невероятно приятно.

Почему вы меня любите слушать? Не потому, что мой русский отличный, и не потому, что я как Пушкин, говорю красивые слова. Мой русский плохой, грамматики нет, поэтому вы еле-еле слушаете, но я вам нравлюсь, почему? Потому что я чуть-чуть контролирую свой ум, и вы это чувствуете. Поэтому вы еле-еле понимаете, но сидите, слушаете. Это сила ума, которой я чуть-чуть контролирую свой ум. Если учитель не контролирует свой ум, пусть даже он говорит очень красивые слова, которые сочинял всю ночь, думая о том, чтобы его речь понравилась слушателям, но все равно – это сухо. Какие бы красивые слова он ни говорил, это сухо, и вы потом не захотите его слушать. Это правда, я тоже так чувствую. Поэтому так важен контроль над собой, и если вы полностью контролируете свой ум, то это невероятное счастье, и это практика нравственности.

Вначале постарайтесь контролировать ваши тело, речь и ум так, чтобы не допускать грубых ошибок, а от тонких ошибок вы избавитесь позже, в процессе медитации. Поэтому нравственность – это не позволять своим телу, речи и уму совершать негативные, вредоносные действия, контролировать их. Если ваш рот вот-вот скажет что-то плохое о других, вам нужно себя контролировать, закрыть свой рот и сказать себе: «Не говори такое». Один раз так проконтролируете, второй раз так проконтролируете, и в следующий раз не захотите говорить плохо. Потом вы даже не захотите слушать что-то плохое. Один раз не послушаете, скажете: «Мне такие вещи не говори, мне неинтересно», второй раз не послушаете, а потом вообще вам не будет это интересно. Сейчас наоборот, вы даже звоните и спрашиваете: «Что обо мне говорят?» Вам отвечают: «Вот они так, так сказали». Потом ваше лицо краснеет. Это ошибка.

Если у вас есть мораль, дисциплина ума, то когда вам звонят и хотят сообщить что-то негативное, вы говорите: «Мне неинтересно. Больше не говори мне этого». И тогда ваше тело не будет совершать вредоносных действий. Вы также не позволите своему уму совершать вредоносные, негативные действия. Какая бы негативная мысль у вас ни возникла, вы будете говорить ей: «Нет, это неправильно». И это практика нравственности. Итак, контролируйте свои тело, речь и ум, и день за днем вы будете становиться все счастливее и счастливее.

Существует множество разных видов обетов. Есть обеты собственного освобождения, далее обеты бодхичитты и тантрические обеты. И все эти обеты – это не как наказание для вас, а

как ограда, забор, который защищает, ограждает урожай в поле вашего ума. Если у вас нет забора нравственности, такой хорошей ограды из обетов, то в этом случае дикие животные негативных состояний ума прибегают в сад вашего ума и затопчут урожай. Они уничтожат сад позитивных состояний ума. Поэтому и тантрические обеты и обеты бодхичитты очень важны. Вам нужно знать, что это за обеты и соблюдать их. Если вы будете соблюдать эти обеты (а это как правила), то благодаря соблюдению этих правил день за днем ваш ум будет становиться все более позитивным. Эти правила созданы таким образом, чтобы специально устранять механизм вашего негативного образа мышления и создавать механизм позитивного образа мышления. И если вы понимаете цель обетов, тогда вы с удовольствием будете придерживаться этих обетов и соблюдать все эти правила. Вы обретете благо от этого. В этот раз я не хотел бы слишком подробно объяснять такие совершенства, как совершенство щедрости, нравственности и другие, то есть первые четыре совершенства, а более подробно я хотел бы рассмотреть пятое совершенство – совершенство сосредоточения, то есть медитацию.

Даже если в этот раз я не смогу закончить эту тему, я буду в будущем приезжать и давать наставления до тех пор, пока полностью не раскрою вам эту тему о том, как медитировать. И когда вы обретете полные наставления о том, как медитировать, и возьметесь за медитацию, то это будет для вас очень полезно. Теперь я хотел бы сказать вам одну вещь. Когда вы не знаете, как медитировать, то вы хотите медитировать, таков механизм вашего ума. В Европе, Америке все хотят медитировать. Почему они стремятся медитировать, хотя не знают в подробностях, как это делать? Раньше я не знал, как медитировать, не знал всех деталей, и тоже хотел медитировать. А затем, когда я во всех деталях узнал, как медитировать, то понял, что это нелегко, и у меня пропало желание медитировать. Я знаю, что когда вы узнаете полностью, как медитировать и я попрошу вас приступить к медитации, то вы скажете: «Я займусь этим потом». Потому что вы обретете понимание того, что это нелегко, и поэтому скажете: потом-потом. Итак, я знаю, что когда ваш ум не готов, то вы хотите медитировать, а затем, когда ваш ум станет готовым, и вам будет пора медитировать, вы будете откладывать это дело на потом. Это ошибка.

Теперь третье совершенство, совершенство терпения – это также фундамент для совершенства сосредоточения и совершенства мудрости. Не только совершенство нравственности, но и совершенство терпения является очень важной основой для совершенства сосредоточения – медитации. И поэтому если за медитацию примется человек, который совершенно не имеет терпения, то я точно могу сказать, что он не достигнет никаких результатов. Почему? Например, человек берется за какое-то дело, продвигается в нем, и уже почти было достигает результата, но встречается с каким-то препятствием, и если он не захочет продолжить, то не достигнет результата. Скажет: «Все, не могу», – и результата нет. Потому что нет терпения. Это одно из очень больших препятствий не только в духовной практике, но и в повседневной жизни. Когда в семье чуть-чуть начинаются проблемы, у мужа и жены быстро заканчивается терпение, и они говорят: «Все, не могу с тобой жить», и они расходятся. Если бы у мужа и жены было чуть-чуть больше терпения, то не было бы и разрушения семьи. Трудные времена пройдут, и они станут еще более близкими. Но если у супругов нет терпения, то они во всех проблемах обвиняют друг друга. Муж говорит, что жена виновата, а жена говорит, что муж виноват. Они вспоминают все ошибки друг друга, потом весь этот мусор кипит, и оба думают: «Все, я умру, но не могу жить с этим человеком». Они забывают все хорошее, что сделал их близкий человек, думают друг о друге только негативно, и потом говорят, что лучше умереть, чем жить вместе. Поэтому вся семья страдает. Сколько в России каждый год расходится семей! И причина всему этому, что нет терпения. Поэтому терпение очень важно не только для духовного развития, но также и для вашей мирской жизни.

Теперь, что такое терпение? Терпение – это не тот случай, когда вы сидите в сауне и говорите себе: «Мне нужно терпеть, терпеть», – это не терпение. Когда жена что-то говорит, а муж так терпит, терпит, то это не терпение. Жена тоже терпит, терпит, когда муж что-то говорит, но потом не выдерживает, думает: «Все, не могу больше». Это не терпение. Вы думаете: «О, я не могу терпеть», потому что вы не знаете, что такое терпение. Если бы вы знали, что такое терпение, то вы бы смогли это легко. Слова туда-сюда уходят, но вас это вообще не беспокоит. А теперь вам нужно понять, что такое терпение. Буддийское учение предназначено не только для медитации. Когда вы развиваете терпение, это хороший фундамент для медитации, но одновременно с этим будет также меняться и ваша жизнь. В вашей семье будет как в раю: муж и жена уважают друг друга, у обоих есть терпение, в трудное время они оба смеются, говорят: «О, это мы оба сделали ошибку. Это не твоя или моя ошибка, это ошибка нас обоих, ничего страшного. Кто не делает ошибок?» Вот так надо. В семейной жизни это очень полезно. В особенности в двадцать первом веке это золотой совет. Вы можете встретить очень много неправильных советов в интернете, там большинство неправильных советов, люди это читают, но потом в семье становится все хуже и хуже. Потом они едут к психиатру, но там еще хуже, врач говорит: «О, это виноват ваш папа, потому что раньше он тебе так-то сказал (или это виновата ваша мама)». Поэтому дети о своих родителях плохо думают. Это неправильно. Буддизм говорит – сам виноват. Никто не виноват, ваш папа очень добр к вам, мама очень добра к вам, ваша жена очень добра к вам, это вы сами неправильно думаете.

Все вокруг вас подобно зеркалу. Если в зеркало смотрит черное лицо, то оно видит черное отражение. Если вы посмотрите с улыбкой, то увидите улыбающееся отражение. Если люди не относятся к вам хорошо, если вы им не нравитесь, то это отражение вашего собственного отношения. Вам нужно сказать: «А, это означает, что я делаю что-то неправильно, поэтому я не нравлюсь людям». Итак, не обвиняйте никого. А теперь, что такое терпение? Терпение – это сила ума. С каким бы тяжелым обстоятельством вы ни встретились, оно не лишает вас покоя ума – это называется терпением. А если ваш ум обеспокоился, то затем у вас возникает гнев, и так вы теряете терпение. Терпение – это такой баланс вашего ума, что если вас кто-то толкает, то вы не падаете. Вы как борец сумо. Ваш ум – это такой большой борец сумо. Даже если какой-то сильный человек толкает вас, вы не падаете, сохраняете баланс, это значит, что у вас есть терпение. А в настоящий момент, даже если вас никто не толкает, – вы сами падаете, и это означает, что ваш ум очень слабый. Он вовсе не является борцом сумо, потому что иногда вы безо всякой причины можете разозлиться. Тем более, женщины – утром встают без причины в плохом настроении. Муж спрашивает: «Что я плохого сделал?» А она оговорит: «Два года назад ты так плохо поступил, три года назад тоже». Муж думает: «Что такое, два года, три года?» Потому что ум слабый. Если вы так делаете, значит, ваш ум ненормальный. Если вы всю ночь думали о том, что было три года назад или пять лет назад, то утром только глаза открыли – и в результате с мужем плохой разговор. Это ошибка. В уме нет баланса, никто вас не толкал, а вы упали. Как тогда можно справиться с умом? Это слабый ум. Некоторые мужчины тоже утром встают в плохом настроении. Я не говорю, что только женщины так поступают. Мужчины тоже такие есть. Глаза открыл, жена радостная, чай приносит, а он говорит: «Зачем ты мне чай принесла?» Жена спрашивает: «Что?» Он отвечает: «Ты мне два года назад так-то сказала». Потом жена думает: «Он нормальный или ненормальный?» Правильно, ненормальный. Жена чай принесла, завтрак принесла, а он чего-то кусается. Ненормальный, потому что ум слабый, – сам упал, никто его не толкал.

Поэтому, когда вы развиваете терпение, что бы люди ни говорили, с каким бы плохим условием вы ни столкнулись, ваш ум будет оставаться спокойным, и это будет называться терпением. Это одно из очень важных качеств вашего ума, и с ним вы всегда будете счастливы. Что касается меня, то, куда бы я ни пошел, я счастлив. Почему? Потому что у

меня есть это качество – терпение, немного, но чуть-чуть есть. Даже если меня кто-то толкает, я не падаю, но если меня никто не толкает, тогда я никогда не падаю. Если меня такой огромный человек толкает, тогда я падаю, но быстро встаю, потому что есть баланс. Даже если я упал, я два дня лежать не буду, сразу встану, потому что знаю – он может меня затоптать. Поэтому вам никогда не нужно примириться с поражением. Так, если вы примирились с поражениями перед негативными состояниями ума, то вы становитесь «лузером», неудачником. Если в повседневной жизни у вас что-то не получилось, то это не так страшно – это не настоящий неудачник, а если вы примете поражение от негативных состояний своего ума, если вы позволите негативным состояниям ума взять вас под полный контроль, тогда вы настоящий неудачник. Так, с каким бы тяжелым обстоятельством вы ни встретились, какое бы негативное состояние ума ни пыталось взять вас под контроль, никогда не примиряйтесь с поражением. Вам нужно сказать: «Я буду бросать тебе вызов до тех пор, пока полностью с тобой не расправлюсь, я не позволю тебе жить спокойно». В буддизме говорится, что это очень важно. Необходимо объявить войну своим внутренним врагам – омрачениям. Это называется «священная война». Когда в исламе говорится о джихаде, то речь идет не о чем-то другом, а именно о такой войне со своими омрачениями. Это самый главный смысл этого слова. И в буддизме, и в исламе, и в христианстве один смысл, одно и то же учение. В некоторых религиях это рассматривается более подробно, в других не передаются детали, но при этом суть одна и та же.

А сейчас я расскажу вам, как развить терпение. Итак, чтобы развивать терпение, вам очень важно иметь мудрость. Когда у вас появляется мудрость, вы начинаете понимать, что у вас нет оснований злиться. Например, если я кошку ударю палкой, кошка укусит эту палку. Почему? Потому что кошка не понимает всех взаимосвязей с этой палкой и думает, что это палка вредит ей. Если я палкой ударю человека, ударю вас, то вы не укусите эту палку, вы знаете, что бессмысленно злиться на палку, потому что палкой орудует человек, и вы разозлитесь на человека. Но все равно, здесь есть ошибка. Потому что вы знаете, что в такой ситуации палкой орудует человек, но при этом не знаете, какой механизм связан с этим человеком, почему он сказал о вас что-то плохое, почему вы ему не нравитесь. Механизм заключается в том, что его ум находится под контролем омрачений. И поэтому он беспомощен в этот момент, он подобен палке. Им орудуют его омрачения, его гнев. И когда вы понимаете это, то вы не злитесь на этого человека, потому что знаете, что главный механизм – это его омрачения. Зачем мне злиться на этого человека? Ведь он является первой жертвой своих омрачений. Он первая жертва своего гнева. И нет ни одного такого человека, который сказал бы, что очень счастлив оттого, что сильно разозлился. Он становится несчастливым и также становится первой жертвой своего гнева. Когда вы это понимаете, то у вас нет мысли – злиться на этого человека. Это очень помогает.

Далее, вам также нужно понимать, что если о вас кто-то говорит что-то плохое, то здесь есть два момента. Первый – это когда о вас говорят плохо из любви и сострадания, из любви и сострадания ругают вас, чтобы вы стали лучше, а второй – это когда кто-то под контролем омрачений в ненормальном состоянии говорит о вас что-то плохое. И кто бы ни говорил о вас плохо, этот человек является одним из этих двух и не может быть третьего. Итак, если кто-то говорит о вас плохо ради вашего блага, то нужно сказать: большое спасибо! Кто может таким образом вас критиковать и говорить о вас плохо? Это только ваши родители и ваш Духовный Наставник. Имеется в виду, в нормальном состоянии ума. В нормальном состоянии ума вас могут ругать только ваши родители и ваш Духовный Наставник. Если вас ругают люди, которые находятся в ненормальном состоянии ума, то зачем всерьез принимать все, что они говорят? Но когда вас критикует ваш Учитель, или ваши папа и мама, которые делают это ради вашего блага, тогда вам надо думать: «О, это интересно». Они ведь нормальные. Когда мне что-то говорят нормальные люди, это знак, что я должен меняться. Значит, мне надо подумать, почему меня отругал Учитель, и решить: «Все, я

больше так не буду». «Почему мой папа меня отругал? Почему моя мама сказала мне так-то и так-то? О, значит, я должен стать лучше», – так надо медитировать всю ночь и решить: «Все, больше так не буду». Потому что это сказали вам нормальные люди, и к этому нужно относиться серьезно.

А вы как поступаете? Когда какие-то ненормальные люди вам говорят: «Ты толстый» или что-то другое, вы всю ночь думаете: «Он мне сказал, что я толстый, он мне сказал, что я врун, он мне сказал, что я нечестный. Кошмар, как мне жить дальше?» Вот так не думайте. То, что вам говорят ненормальные люди, в одно ухо впускайте, а в другое выпускайте. Потому что в этих словах нет смысла, ведь это сказали ненормальные люди. Когда вам что-то говорит пьяный человек, вы думаете: «А, это не надо принимать всерьез». Почему? Потому что он ненормальный. Так же и человек, который находится под контролем омрачений, он выпил алкоголя омрачений, и из-за этого стал ненормальным. Из-за этого он может сказать что угодно, он способен даже убить себя. Совсем ненормальный! Поэтому, когда человек злится, не надо обращать внимание на его слова. Самое лучшее – это улыбаться и молчать в ответ. Вам нужно сказать себе: «В нашей семье одного ненормального достаточно, зачем нам нужны двое ненормальных?» Сразу вы спокойны, как хорошо! Придите к решению: «Сколько бы он (или она) ни оставались ненормальными, я не пушу к себе ненормальных мыслей». Иногда вы поступаете так, что говорите: «Ну, раз он (или она) разозлились, значит, мне тоже надо разозлиться», но это очень глупая логика. Это такая логика, что если он спрыгнул со второго этажа, то я тоже спрыгну. Такая же логика. Если он выпил яд, то я тоже выпью яд, – но это нелогично. Поэтому, когда муж со злости разбивает один стакан, а жена в ответ разбивает другой стакан – в такой семье двое ненормальных. Не позволяйте себе поступать таким образом. В этом случае жене нужно сказать себе: «Поскольку он стал ненормальным, мне нужно стать еще более нормальной. Потому что это будет тяжело для нашей семьи, я должна защищать нашу семью». Во время свадьбы муж и жена обещают в трудное время защищать друг друга, но это как раз трудное время – когда кто-то находится под влиянием омрачений, это тяжелое время, это кризис. Вот в это время и нужна ваша поддержка.

Сейчас я не хотел бы подробно объяснять эту тему. То, как развить терпение, подробно рассматривается в шестой главе текста Шантидевы «Бодхичарьяаватара». В будущем, когда у меня будет время, я хотел бы подробно объяснить вам, как практиковать терпение. А это то, что я могу говорить вам, исходя из собственного опыта. Теория, которая объясняется в буддийских текстах, по-настоящему работает в повседневной жизни. Ваш ум может стать настолько сильным, что какая бы проблема ни возникла, вы будете оставаться спокойными, умиротворенными, и это возможно. Я могу сказать вам, что это действительно возможно. Эта практика легче, чем совершенство сосредоточения и совершенство мудрости, практикуйте ее. Некоторые люди говорят: «О, терпение я не могу практиковать, я хочу медитировать, развивать концентрацию». Я в ответ смеюсь. Ведь они говорят: «На два метра я не могу прыгнуть, но я хочу прыгать с одной горы на другую». Это смешно! Сначала нужно развить терпение, именно терпение делает ваш ум крепким, железным, и тогда вы сможете прыгать с одной горы на другую. Медитация – это нелегко. Это как прыгать с одной горы на другую. Вам надо сделать свое тело таким же сильным, как у тигра или льва, тогда вы это сможете. Это нелегко. Если вы просто так сидите в медитации, а ваш ум контактирует с другими вселенными, с другими жизнями, то так вы можете сойти с ума. Это не медитация. Медитация – это очень сложный механизм. Это то, что я хотел бы сказать вам. Поэтому в будущем постарайтесь получить подробное учение о том, как развить терпение. И это то, что подробно рассматривается в шестой главе «Бодхичарьяаватары» Шантидевы. Если у меня будет время, я передам вам такое учение.

Эти золотые советы очень полезны. Тогда ваша жизнь станет совершенно другой. И тогда, где бы вы ни находились, вы будете счастливы, потому что обладаете сильным умом. Это называется терпением. И какое бы плохое условие вы ни встретили, оно не сможет побеспокоить ваш ум. Когда ваше терпение становится сильным, ваше счастье уже не зависит от того, что о вас думают другие люди, что они говорят, а зависит от вашего собственного состояния ума. Если счастье вашего ума зависит от того, что о вас говорят другие или от того, с какими условиями вы сталкиваетесь, то вы обладаете слабым умом. Значит, в шахматной игре вашего ума очень слабая стратегия. А если в вашем уме стратегия такова, что ваше счастье зависит от ваших собственных позитивных состояний ума, то, поскольку это прочные факторы, вы всегда будете счастливы. А если ваше счастье зависит от каких-то хороших обстоятельств, которые могут сложиться где-то снаружи, или от хороших слов других людей, то если всего этого не происходит, тогда для вас это кошмар. Это неправильная стратегия, никогда не ставьте свое счастье в зависимость от того, что о вас говорят другие. Это очень большая ошибка! Вы свое счастье ставите в зависимость от того, что говорят люди, что они думают, и это неправильно. Ваше счастье зависит от вашего собственного состояния ума. Когда вы развиваете свои позитивные состояния ума, как хорошо! А когда у вас негативное состояние ума, из-за этого вы несчастливы, поэтому сразу убирайте это негативное состояние. Это ваша практика. И это очень полезно для развития терпения. И поскольку благодаря терпению ваш ум становится сильным, затем, когда вы приступаете к медитации, с какой бы трудностью вы ни столкнулись, вы не бросите это занятие до тех пор, пока не разовьете шаматху. Благодаря терпению вы никогда не оставите своего занятия развития шаматхи до тех пор, пока не достигнете результата. Благодаря терпению, вы все время будете продолжать медитацию. Это очень важная сила. Терпение – это то, что устраняет препятствия к развитию шаматхи.

Четвертое совершенство – это совершенство энтузиазма. И какова же роль совершенства энтузиазма? Чем оно помогает в развитии однонаправленного сосредоточения, шаматхи, и также в развитии совершенства мудрости? Терпение помогает устранить препятствия к развитию однонаправленного сосредоточения, шаматхи и випашьяны, то есть пятого и шестого совершенств. А четвертое совершенство – совершенство энтузиазма не устраняет препятствий, но становится силой, которая помогает вам развить шаматху и випашьяну. Энтузиазм будет подталкивать ваш ум к достижению все большего и большего прогресса. Поэтому энтузиазм – это очень важный фактор для развития шаматхи и випашьяны. Ленивым людям невозможно чего-либо достичь. Даже мирских целей они не достигнут, поскольку ленивы. И в школе они не смогут получить хороших отметок, потому что ленятся. А противоядие от лени – это энтузиазм. Теперь, что такое энтузиазм? Вам нужно понимать, что энтузиазм – это не подталкивание себя. Энтузиазм – это радостное состояние ума, которое берется за развитие ума, что является самым важным в вашей жизни. Это называется энтузиазмом. И такой энтузиазм вам не дают развить три вида лени.

В первую очередь вам нужно знать, что это за три вида лени, и в повседневной жизни старайтесь уменьшить эти три вида лени. Для вашей жизни это очень полезно. Первый вид лени – это лень праздности, когда вы не хотите ничем заниматься. Кушаете, телевизор смотрите, потом спите. Это лень. Когда после еды вы не хотите помыть за собой тарелки. Говорите – завтра. Сначала завтра, потом послезавтра, и так пять дней тарелки стоят немытые. Так возникает бардак в вашей семье. Итак, энтузиазм очень важен также и в семейной жизни. Если у вас есть такой энтузиазм, что вы поддерживаете порядок везде, и у себя дома тоже, то это также самодисциплина. Самодисциплина и энтузиазм очень тесно взаимосвязаны. И также они связаны с терпением. Чем сильнее терпение, тем сильнее становится энтузиазм. Все позитивные состояния ума так взаимосвязаны. Они подобны очень хорошей команде. Когда одно из них становится сильнее, то и другие тоже становятся все сильнее и сильнее. Если одно из них слабеет, то это сказывается также и на других,

другие качества ума тоже становятся все слабее и слабее. И поэтому вам нужно понимать, что все эти позитивные состояния ума – шесть совершенств очень тесно взаимосвязаны друг с другом.

Итак, первый вид лени вы все знаете, а что касается второго вида лени, то это лень привязанности к неподобающему объекту. Например, когда всю ночь вы проводите в интернете, это тоже лень. Всю ночь смотреть телевизор, разные передачи – это тоже лень. И когда среди ночи вы встаете для того, чтобы найти какую-то свою одежду – это тоже вид лени. Сами не спите и другим спать не даете. Это не активность, это в действительности лень, лень привязанности к неподобающему объекту. И она становится препятствием для развития вашего ума. Поэтому это лень. Итак, второй вид лени – это лень привязанности к неподобающим объектам и неправильным действиям.

Третий вид лени – это лень самоуничужения. Из-за нее вы никак не можете добиться прогресса. Если речь заходит о чем-то дурном, то вы говорите: «Я способен на все». Что касается негативного, то вы говорите: «Я все могу!» А в отношении чего-то позитивного вы говорите: «О, этого я не могу. Помогать другим я не могу». Отругать кого-то – о, это я могу! А что касается наших способностей помогать себе и другим очень искусным образом, то здесь мы говорим, что мы на это не способны. И это как раз такой вид лени – лень самоуничужения, когда вы думаете, что у меня нет такого потенциала – заниматься духовной практикой, медитировать. Противоядие от этого – уверенность в себе. Уверенность в себе очень важна, но не высокомерие. Какова разница между ними? Баланс между этими двумя качествами очень важен. Высокомерие – когда вы думаете, что это могу только я, а другие безнадежны, это очень глупое состояние ума. А уверенность в себе – это когда вы думаете: «Я способен на это, и все другие тоже способны на это».

Здесь нет такого соперничества, вы думаете, что я на это способен, но и все другие тоже способны, Все могут обрести совершенно здоровое состояние ума. Здоровый ум – это очень хорошо. У всех ум может стать здоровым, нет такого, что у кого-то первого ум станет здоровым, а у второго и третьего останется мирской образ мыслей. Что касается ума, что касается прогресса в вашем уме, то здесь нет такого вопроса – кто будет первым, кто вторым, кто победитель, а кто проигравший. «Я должен занять первое место», – такого нет. Если мы все станем буддами вместе, как хорошо! А если они станут буддами раньше меня, то это тоже очень хорошо, они мне будут помогать, здесь нет такого: «О, я на втором месте, я не хочу». Здесь нет конкуренции. Когда вы это понимаете, как это приятно! Здесь нет победителя и нет побежденного, всем нужно освободиться от этой болезни омрачений. Это здоровый ум. Кто победил, кто проиграл – это детский ум, по-настоящему так не бывает. Кто первый, кто второй, кто первым станет буддой – мне это неинтересно. Это не так, как у студентов, которые думают: «Я хочу занять только первое место, а второе я не хочу». «Я хочу занять первое место», – это детский ум. Мне неинтересно, кто первым станет буддой, а кто будет последним буддой, я хочу, чтобы все стали буддами, я хочу, чтобы у всех был здоровый ум. Первый, второй – мне неинтересно, кто последний – мне неинтересно. Что меня волнует? Чтобы люди не страдали. Чтобы у всех был здоровый ум. Даже того, кто будет последним, я буду жалеть. Я хочу, чтобы он быстрее стал буддой, чтобы у всех вместе ум стал здоровым. Вот в таком мышлении высокомерия нет. Здесь нет соперничества. Здесь есть чистое желание: пусть все обретут совершенно здоровое состояние ума. У всех потенциал ума одинаков. Вам нужно понимать один момент в отношении ума Будды и нашего ума – это как одинаковый ноутбук одной и той же компании, скажем, фирмы Apple. Тогда вы можете задаться таким вопросом: «А как же получилось так, что ноутбук ума Будды невероятно запрограммирован, в нем столько информации, там все функции работают! А в моем ноутбуке ума даже одна программа нормально не работает, иногда еле-еле открывается, почему? Наверное, мой ноутбук ума хуже, а у Будды лучше». Я скажу –

нет. У Будды точно такой же ноутбук ума, разницы нет. Вся разница в том, что вы не программируете свой ум. У компьютера вашего ума потенциал одинаковый, никакой разницы нет. Если вы правильно создали программу в вашем ноутбуке ума, то он будет работать как у Будды. Вы будете знать, что произошло миллионы и миллионы лет назад, вы будете знать всю информацию, что будет в будущем – вы все будете знать, такой у вас компьютер ума.

Ум – это компьютер. Самая умная вещь – это компьютер. Когда вы видите металлический iPhone Apple, то ясновидения и каких-то других способностей у него нет, но все равно это радует ваши глаза – какой интересный! А ваш ум – это невероятный компьютер, это натуральный механизм, но вы им неправильно пользуетесь. Вы ничего не программируете на нем, а некоторые люди его даже не открывают, или открывают, но используют неправильно, и он у вас зависает из-за того, что вы не знаете, как правильно его использовать. Так, вам необходимо понимать, что ваш ум обладает невероятным потенциалом, и у всех ум обладает одинаковым потенциалом. Скажите себе: «Сейчас я начну правильно программировать ноутбук своего ума, чтобы он функционировал безупречно, как компьютер Будды». В наши дни это самый лучший пример. Ну, а в прошлом приводили другие, тоже интересные примеры. Например, скажем, это драгоценность, исполняющая желания. И ум у Будды, и ум обычных живых существ – это драгоценность, исполняющая желания. Почему тогда у Будды его ум, его драгоценность, исполняющая желания, функционирует, что бы он ни загадал – исполняется, а у обычных живых существ он так не функционирует? Причина состоит в том, что наша драгоценность, исполняющая желания, драгоценность нашего ума покрыта грязью – грязью омрачений. Поэтому, сколько бы вы ни загадывали чего-либо, она не будет функционировать, поскольку покрыта грязью омрачений. А драгоценность, исполняющая желания ума Будды, полностью свободна от всех омрачений, даже от каких-то пятен этих омрачений, и поэтому она полностью функционирует. Такой пример тоже интересен. Такой пример и пример с компьютером – это немного разные взгляды, но при этом смысл один и тот же. Если вам я приведу пример с компьютером, то у вас возникнет желание использовать правильно тот невероятный ноутбук, которым вы обладаете. Итак, мы закончили рассматривать совершенство энтузиазма. Подробно совершенство энтузиазма рассматривается в седьмой главе текста Шантидевы «Бодхичарьяаватара». Это то, как развить энтузиазм с помощью четырех сил. Там объясняются очень интересные вещи. И все эти вещи очень полезны для того, чтобы компьютер нашего ума заставить работать правильно.

А теперь совершенство сосредоточения, которое является медитацией однонаправленного сосредоточения. И в первую очередь вам нужно знать, что такое медитация. В наши дни в интернете очень много информации, и некоторые люди говорят, что медитация – это такое состояние бездействия наших тела, речи и ума. Но это полный нонсенс. Некоторые люди говорят, что это очень интересно, и что это состояние бездействия тела, речи и ума, очень умиротворенное состояние, благодаря которому вы достигаете состояния будды. Но все это бессмыслица. Если бы бездействие ваших тела, речи и ума было медитацией, то каждую ночь мы занимаемся такой медитацией по восемь часов, а некоторые люди по двенадцать часов. А те, кто выпьет алкоголя, могут медитировать так двадцать часов. Двадцать часов действия тела, речи и ума полностью отсутствуют. Затем возникает логический вопрос: когда люди выходят из этой медитации, достигают они каких-либо реализаций? Всю ночь мы занимаемся такой медитацией и пребываем в бездействии тела, речи и ума. Когда мы спим, тело ничего не делает, рот закрыт, ничего не говорит, ум глубоко спит, поэтому даже ум не работает. Если бы это была медитация, то мы ею занимаемся. Но это не медитация. Или попросите кого-то ударить вас железным предметом по голове, вы окажетесь в коме, и тогда это будет «самая высшая медитация». Пять дней в коме – это не медитация. Это тяжелая ситуация, это не медитация. Кома – это такое состояние, в котором решается –

будете вы жить или умрете. Если у вас проявится некоторая хорошая карма, то вы, наверное, будете жить, а если проявится некоторая негативная карма, то вы, наверное, умрете. И когда вы выходите из комы, то через пять дней возвращаетесь к жизни. Это кома. Поэтому не теряйтесь в таких красивых словах.

Теперь, по поводу медитации лама Цонкапа говорил следующее. Надо иметь в виду, что лама Цонкапа никогда не произносил слов, не опираясь на какие-либо коренные тексты, что-то такое, что он придумал бы сам. Итак, лама Цонкапа говорил, что медитация на тибетском языке звучит «гом», а «гом» означает «привыкание». Привыкание к чему? Когда мы приучаем свой ум к позитивному образу мышления, это называется медитацией. Почему нам это необходимо? Потому что, поскольку наш ум привык к негативному образу мышления, у нас возникают проблемы. Здесь такой механизм – поскольку наш ум привык к негативному образу мышления, поэтому у нас возникает множество проблем. И поэтому нам нужно изменить эту привычку. Нам нужно приучить свой ум к позитивному образу мышления, и это медитация. Благодаря этому ваших проблем будет становиться все меньше и меньше, и вы будете становиться все более и более позитивными. Медитация – это не поза вашего тела, такая особая поза вашего тела вовсе не является медитацией. Вы можете медитировать, например, когда едете в машине и смотрите на других людей. Кого бы вы ни увидели, если вы смотрите на страдания живых существ, то желайте им избавиться от страданий, и это тоже медитация. Мы, наоборот, видим только свои страдания, и потом говорим: «У меня проблема, у меня кошмар». Мудрый человек о своих страданиях не думает, он думает о других людях, о том, как они страдают. Он думает: «Мои страдания маленькие, а других мне так жалко, они так страдают!» Когда я еду в машине, смотрю на улицу, и вижу, как другие страдают, я думаю: «Пусть никто не страдает». Это медитация. И в это время ваш ум привыкает к позитивному образу мышления. Когда какую-то песню слушают мирские люди, к ним приходят омрачения, привязанность. А когда вы правильно слушаете песню, то даже тема любви – это любовь ко всем живым существам, а не к одной девушке. Например, индийские романтические песни, когда их слушают некоторые люди, они думают: «О, это только о моей девушке», – тогда приходит привязанность. Когда вы слушаете песню с любовью, вы думаете: «Да, я люблю эту девушку, но пусть я буду любить такой любовью всех живых существ». Всех жалко, всем счастья не хватает! Поэтому, если с такой эмоцией вы слушаете песню, то это тоже медитация. Я это пробовал – еду в машине, радостно песню слушаю, но ум в медитации, потому что ум ни одной негативной мысли не допускает. Когда мужчина и девушка друг другу говорят слова любви, пусть это чувство распространяется на всех живых существ. Особенно к своему Учителю. В индийских песнях поют: «Ради тебя я отдам мою жизнь», – и я это чувствую к своему Учителю: «Благодаря Вашей доброте у меня есть знания, я так счастлив, ради Вашей жизни я готов отдать свою жизнь». Так песня становится медитацией. Некоторые люди смотрят, как я слушаю, или пою песни, и думают: «О, какой плохой учитель». Но вы должны знать, что это медитация, это тоже медитация. То, что я вам рассказал, в действительности, мне не следует объяснять такие вещи. Я такое сказал впервые, и мне не следует такого говорить. Но если это для вас полезно, то это не имеет значения. Итак, в отношении медитации вам нужно понять – что бы вы ни делали, если ваш ум привыкает к позитивному образу мышления, то это медитация. Можно работать и медитировать. Что бы вы ни делали, вы можете медитировать. Когда готовите еду, можете медитировать, – впускайте в свой ум только хорошие мысли. Это тоже медитация. А что вы думаете? «Я всегда готовлю, муж мне не помогает, завтра я не буду готовить», – при этом вы так быстро рубите ножом, что можно палец себе отрубить. Вот это негативный образ мышления. «Я всегда готовлю, муж никогда не помогает, наверное, он сегодня, наверное, забыл купить овощи, если сегодня овощи не принесет, я завтра не буду готовить», – если вы так думаете, то это негативная медитация, и это делает вас хуже. Это делает ваш ум грязным. Когда вы готовите еду, думайте так: «У меня есть способность готовить еду, я хочу так вкусно приготовить, чтобы все были счастливы. Пусть мои тело,

речь и ум принесут чуть-чуть счастья другим людям, как это хорошо!» Женщинам надо так думать. Это медитация. Это счастье. Когда вы приносите счастье другим людям, вы потом чувствуете еще больше счастья. Когда вы делаете друг друга несчастливymi, вы чувствуете себя несчастными. Вот так думайте. Я сам тоже так делаю, и прошу вас тоже так делать, это ваша практика. Если вы не станете буддистами, это не имеет значения, а если вы станете хорошими людьми, то для меня это самое главное. Я приехал сюда не для того, чтобы вы стали буддистами, зачем много буддистов? Чем больше буддистов, тем больше будет позора. Поэтому меньше буддистов – это хорошо. Я сюда приехал не для того, чтобы вы стали буддистами, я сюда приехал, чтобы вы стали добрыми людьми. Это самое главное, это я искренне говорю. Если добрый, хороший человек, то все, достаточно.

Теперь, в чем состоит цель медитации? Недавно я написал такой совет, что цель медитации не в том, чтобы что-то обрести, а цель медитации в том, чтобы что-то утратить. Наш ум не может пребывать в покое не из-за того, что мы чего-то не получаем. Наш ум может пребывать в состоянии покоя самопроизвольно, если не будет внутренних беспокоящих факторов. И утратить внутренние беспокоящие факторы – это цель медитации. Так, цель медитации в том, чтобы что-то утратить, а не в том, чтобы что-то обрести. Когда в вашем уме вы устраняете внутренние беспокоящие факторы, то покой вашего ума проявляется сам собой. Покой пребывает в уме по природе, а в настоящий момент он не проявлен из-за внутренних беспокоящих факторов. Поэтому утратить внутренние беспокоящие факторы – это цель медитации. Однажды у одного великого йогина спросили, в чем состоит цель медитации. И он сказал, что цель медитации не в том, чтобы что-то обрести, а в том, чтобы что-то утратить. У него переспросили: «Тогда какой же смысл в медитации?» Он ответил: «Медитация очень полезна», – «А какая от нее польза?» Он сказал: «Благодаря медитации я утратил гнев. Я утратил зависть, утратил привязанность, я утратил высокомерие. Я утратил все негативные беспокоящие факторы, поэтому мой ум самопроизвольно пребывает в покое». Это признак того, что все внутренние беспокоящие факторы – это болезни нашего ума, и когда эти болезни исчезают, то наш ум становится здоровым. И в этом цель медитации. Поэтому, когда вы медитируете, ваша главная цель – это утратить свои омрачения, ослабить свои омрачения и взрастить позитивные состояния ума. Первый упор сделайте на то, чтобы уменьшить омрачения, а во вторую очередь возвращайте позитивные состояния ума. И тогда вы станете источниками счастья для всех живых существ. И в этом цель медитации.