

Я очень рад всех вас видеть, жителей Санкт-Петербурга, в мой второй день пребывания в Санкт-Петербурге. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым, это очень важно. Чтобы сделать свой ум здоровым, первый очень важный шаг – это получить богатый материал для здорового образа мышления. Это очень важный шаг.

Второй важный шаг – вам необходимо закрыть свои уши, чтобы не слушать того материала, который усиливает ваши омрачения. Поэтому, что касается обсуждения и слушания каких-то негативных тем, которые усиливают ваши омрачения, то не слушайте их, закрывайте уши. Это очень важный второй шаг для того, чтобы сделать свой ум здоровым. В моем случае так же – я открываю свои уши, если знаю, что это богатый материал для здорового образа мышления. Если же это какая-то бессмыслица, то я не позволяю ей проникнуть через мои уши. Потому что ваши уши, глаза – это двери к вашему уму. Если вы не знаете, когда закрывать свои уши, когда закрывать глаза, то у вас в уме скопится очень много мусора. Наши глаза предназначены для того, чтобы смотреть на других и замечать не их недостатки, а их достоинства, хорошие качества и чему-то учиться у других. Наши уши также предназначены не для того, чтобы слушать какие-то бессмысленные сплетни, а для того, чтобы слушать богатое учение по философии, и чтобы эта философия была основана на истине. Поэтому слушание учения от неправильного, ложного духовного наставника тоже может быть опасно.

Вчера мы с вами начали обсуждать шесть совершенств, и это относится к вашей практике. В повседневной жизни изо всех сил старайтесь практиковать эти шесть совершенств. Так постепенно, шаг за шагом вы превратитесь в профессионала в области практики этих шести совершенств. Если вы по-настоящему хотите медитировать, а медитация – это совершенство сосредоточения, то здесь для вас совершенно необходимо и совершенство щедрости и совершенство нравственности, совершенство терпения и совершенство энтузиазма – в качестве основы. Если без такой основы вы сразу же приметесь медитировать, то не получите никакого результата. Это совершенно безосновательно, если без знаний о том, как правильно медитировать, вы начнете медитировать, это будет пустой тратой времени. Поэтому не думайте, что простое пребывание в горах – это что-то особенное. Олени всю свою жизнь проводят в горах и никаких особых реализаций не достигают, поэтому не думайте, что если вы сбежите из Санкт-Петербурга и отправитесь в горы, то там достигнете нирваны – это нонсенс. Это ваш больной ум отправится в горы, и вы не будете отличаться от оленей. В первую очередь нужно сделать свой ум немного более здоровым, и тогда, если вы отправитесь в горы с богатым материалом, с большим количеством духовного, ментального лекарства, то вы сможете сделать его здоровым. Тогда вы уже будете очень сильно отличаться от оленей. Что касается самой темы медитации, то она интересна всем, но если говорить о фундаменте, о подготовке к медитации, то этим никто не хочет заниматься. Из-за лени.

Итак, что касается шести совершенств, то вчера я рассказывал вам о совершенстве щедрости, которая является основой для совершенства нравственности. Вам нужно понимать, что такое щедрость, это очень важный момент. Щедрость – это не даяние, когда вы что-то отдаете, то есть, если вы что-то отдали, вовсе не обязательно это является щедростью. Иногда даже, когда вы не отдаете, то практикуете очень мощную щедрость, а иногда вы отдаете, но это не щедрость. И поэтому вам нужно знать, что такое щедрость. Вначале я расскажу вам, что такое щедрость. Щедрость – это чувство даяния. То есть это не то действие, когда вы передаете какой-то объект. Итак, это чувство даяния. Например, если ребенок просит свою мать дать ему какие-то деньги, чтобы как-то злоупотребить ими, неправильно использовать, то внутри мать думает: «Все, чем я обладаю, принадлежит моему

ребенку. Я с радостью отдам ему все это. Но если я отдам сейчас, то он неправильно использует эти деньги, это не будет для него полезно». Поэтому в этом случае для матери не отдать – это очень большой акт щедрости. И поэтому я говорю вам о том, что иногда вы не отдаете, но при этом практикуете очень мощную щедрость. Потому что мать все, чем обладает, полностью посвящает своему ребенку и это щедрость. Это высший уровень щедрости. Но если она отдаст все это ему прямо сейчас, то он неправильно использует все это. Это не будет для него полезно. Поэтому ради его блага, ради блага ребенка она не отдает, и это высокая щедрость, но при этом вы не отдаете ничего материального.

Иногда вы отдаете, но это не щедрость. Почему? Например, вы отдаете что-то, чтобы просто продемонстрировать людям, что вы такая щедрая душа. Русский мужчина – щедрая душа. Потом девушка говорит: «О! Вы щедрый мужчина!» – «Да! Да! Я щедрый!» Вы отдаете все последние деньги, а потом жалеете: «Ах! Зачем я отдал?!» Тогда это не щедрость. Вы дали ради славы, ради своей репутации, а затем пожалели об этом. Так, если у вас возникает сожаление, то ваше действие уже перестает быть щедростью. И это пример того, когда вы отдаете что-то материальное, но при этом это не является щедростью. Не думайте, что для практики щедрости вам нужно обладать большим количеством материальных вещей, это не обязательно. Миларепа осуществил совершенство щедрости, но при этом он был беднее, чем вы. Намного беднее, чем вы. У Миларепы не было ни паспорта, ни пенсии, ни квартиры. У него не было ни зимних туфель, ни летних туфель, ни шубы. Ничего не было! Только одна белая одежда – и ночью и днем. У него не было даже нормальной еды. Но при этом он реализовал совершенство щедрости. Поэтому Шантидева говорил, что если бы совершенство щедрости заключалось в даянии материальных вещей, то, поскольку в мире существует очень много бедных, это означало бы, что Татхагата не осуществил совершенство щедрости. Итак, совершенство щедрости – это не даяние материальных объектов, а это чувство даяния, это безупречное чувство даяния, совершенное.

Теперь, существует четыре вида щедрости. Первый вид щедрости – это даяние материальных объектов. И это низший уровень щедрости. Далее, второй вид щедрости – это даяние любви. И это очень важная практика. Лучший подарок – это любовь. Поэтому, если вы каждое утро желаете всем живым существам счастья, то это совершенство щедрости. Если вы желаете всем существам счастья, то вашей любви меньше не становится. Если вы отдаете свою последнюю вещь, например, свой мобильный телефон, другим, то, как вы завтра будете разговаривать? Тогда вы говорите: «Геше-ла, я этого не могу. Потому что, если я отдам телефон, мне будет очень неудобно». Правильно, этого не надо делать. Когда люди голодают, тогда вам надо делиться своей едой. Это щедрость, когда вы делитесь своим счастьем с другими, едой делитесь с другими, – это щедрость. Но не давайте тем людям, которые имеют достаточно, это совет Шантидевы. Так вы их развратите. Даяние любви практикуйте каждый день, потому что, сколько бы вы ни отдавали своей любви другим, у вас она не убывает, а наоборот становится все больше и больше. Поэтому не думайте, что вам нечем практиковать щедрость.

Во времена Будды, один человек спросил у Будды: «Будда, почему я так беден и так несчастлив?» Будда ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость». Он спросил: «Будда, но как же мне практиковать щедрость? Ведь мне нечего отдать другим». Может быть, то же самое вы подумали вчера. Я вчера говорил о том, что вам нужно выполнять практику совершенства щедрости, и вы, может быть, подумали: «Ну, сейчас кризис, как же нам практиковать щедрость?» Будда говорил: «У тебя есть пять вещей, которые ты мог бы давать другим, но ты этого не делаешь». Он удивился: «Что же это за пять вещей, с помощью которых я мог бы практиковать щедрость?» Будда ответил: «Первое – своим лицом ты мог бы улыбаться другим, но ты не улыбаешься. Наоборот, ты смотришь на других с таким хмурым лицом, как будто они являются источником твоих проблем». И вы

так же смотрите на других людей, как будто они виноваты во всех ваших проблемах. Это неправильно. Итак, вам нужно понимать, что лучшее решение в вашей жизни, когда вы сталкиваетесь с проблемами, это улыбка. Все время улыбайтесь. Если вас даже кто-то ругает – улыбайтесь. Когда жена злится – улыбайтесь. Когда муж злится – улыбайтесь. Тогда вы мудрый человек. Муж стал ненормальным, кричит – жена спокойна, улыбается. Это мудрая жена, и все будут её уважать. Когда жена злится, сходит с ума – муж спокоен, улыбается и думает: «Как жалко, она стала ненормальной». Это мудрый муж. Но если они оба не будут злиться, будут улыбаться, то семья будет очень здоровой.

Поэтому, с какой бы ситуацией вы ни столкнулись, с какой бы проблемой ни встретились, для вас остается только один вариант – это улыбаться. Опоздали на самолет – улыбайтесь. Если вы будете кричать, плакать, то самолет не прилетит обратно. Если бы оттого, что вы кричите, плачете, стучите головой об стену, самолет прилетел бы обратно, тогда в этом был бы смысл. Но, что поделаешь? Опоздал – опоздал. Самолет улетел. Надо купить другой билет, и думать, что это карма. Улыбайтесь, другого выбора нет. Выбора нет! Если бы был выбор, если бы оттого, что вы плачете, стало бы лучше, тогда, конечно, я сказал бы: «Давайте плакать еще сильнее – тогда самолет прилетит обратно». Но нет. Никогда такого не было, поэтому так поступать бессмысленно. Это глупо – злиться, обвинять всех вокруг: ты виноват, ты виноват. Так вы себе сделаете только хуже, ваш ум будет несчастлив. Поэтому, с какой бы ситуацией вы ни столкнулись, самое лучшее – это улыбаться. Когда ваш парень уходит с другой девушкой – у вас нет другого выбора. Просто улыбнитесь и спойте песню: «Мы желаем счастья вам!» Все непостоянно, однажды вы умрете, и нужно понимать этот момент. Это очень полезно. Однажды мы все умрем. Мы приходим в эту жизнь в одиночестве и уходим в другую жизнь также в одиночестве. Никто не может уйти в другую жизнь вместе, поэтому, зачем испытывать к кому-то привязанность? Это очень полезно.

Далее, лучшее решение для того, чтобы не создавать новых проблем, – это молчание. Улыбайтесь, молчите, и это самое лучшее. Кто-то кричит, а вы улыбаетесь и молчите. Потому что бессмысленно что-то объяснять, когда человек ненормальный. Потом, на следующее утро уже не молчите – поговорите. Поэтому вам также следует знать, когда говорить, а когда не говорить. Когда отдавать, а когда не отдавать. Когда медитировать и когда не медитировать. Когда заниматься мирской работой и когда не заниматься мирской работой. Баланс очень важен. То, о чем говорят русские: золотая середина – это очень важно. Мне также не нравится, когда мои ученики становятся слишком духовными, я боюсь этого: вы говорите о сансаре, нирване, работать не хотите – это ненормально. Надо менять образ мысли, и при этом работать тоже надо. Нужен баланс. О семье заботиться тоже надо. Это очень важно. Соблюдать баланс – это очень важный совет.

Далее, второе, что говорил Будда: «Своими глазами ты мог бы смотреть на других взглядом любви и сострадания, но ты этого не делаешь, а смотришь таким очень суровым взглядом». Это неправильно. Лучшая щедрость – кого бы вы ни встретили, смотрите на других взглядом любви и сострадания и желайте счастья другим. Это щедрость. Я этим занимаюсь. Когда я еду в машине, я смотрю на улицу, вижу людей, они идут под дождем, им холодно, бабушки несут тяжелые вещи, – я смотрю на них глазами любви и сострадания и думаю: «Пусть они будут счастливы, пусть у них не будет проблем!» Смотрите такими глазами. Это щедрость, и ваш ум становится счастливым. И вы также везде смотрите взглядом любви и сострадания – это очень важно.

Когда Атише было три года, он был принцем. Однажды с отцом он выехал в колеснице в город посмотреть на людей. Он окинул взглядом любви и сострадания весь свой народ и сразу же сочинил такое четверостишие: «Те люди, которые меня очень любят, пусть в будущем родятся принцами. Пусть они обладают всем, чем я обладаю сейчас. И в будущем,

когда я достигну высоких реализаций, пусть они обретут нектар моей Дхармы». В три года он писал такие стихи! Когда он видел свой народ, у него были такие сильные любовь и сострадание! Такая забота! Это называется щедростью.

Далее, Будда говорил: «Своим ртом ты мог бы говорить что-то хорошее о других, но ты этого не делаешь». Когда вы открываете рот, то говорите только о том, что все поступают неправильно: то неправильно и это неправильно. Сказать что-то хорошее о других для вас очень тяжело. Почему? Потому что ум ненормальный! Если ум нормальный, то вам будет очень тяжело говорить что-то плохое о других. Мой ум не очень нормальный, но мне очень тяжело говорить что-то плохое о других. Это знак того, что мой ум стал чуть-чуть лучше. По мере того, как ваш ум становится все более и более нормальным, вам становится очень трудно говорить что-либо плохое о других. Если вам трудно сказать что-либо хорошее о других, то это очень точный симптом того, что ваш ум ненормален, нездоров. Это очень больной ум. Ну а если вы очень рады говорить плохое о других, то это очень нехороший знак. Подобно тому, как врач скажет вам: если у вас повышается температура, начинается кашель, слабеет тело – это симптомы туберкулеза.

Далее, четвертое, что говорил Будда: «Своим сердцем ты мог бы желать счастья всем живым существам, но ты этого не делаешь. Своим телом ты мог бы выражать уважение к другим, делать что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь». Это очень интересные моменты, вам нужно помнить их.

Далее, второй вид щедрости – это даяние любви. Третий вид щедрости – это даяние Дхармы. Для даяния Дхармы нет такой необходимости садиться на трон и учить других. Дать хороший совет своим детям – это также такая щедрость, как даяние Дхармы. Своим друзьям, родственникам давайте такие хорошие советы. Сами подавайте хороший пример и давайте хорошие советы другим. Если вы не действуете в соответствии с тем, о чем говорите, то лучше вообще не говорите, иначе над вами будут смеяться. Такое учение в будущем не будет иметь ценности. Хорошие советы родителей очень важны для детей. В моем случае родители не давали мне много денег, поскольку были бедными. Но я не могу пожаловаться на своих родителей. Я очень уважаю своих родителей, потому что они уделяли мне время, давали золотые советы. Время, которое они мне отдали, это нечто очень ценное, и это то, чего нельзя вернуть обратно. Они заботились обо мне, давали мне советы. Итак, вы также родители, и поэтому, что касается ваших детей, то им не так нужны деньги, но в большей степени необходимо ваше время и хороший совет от вас. Если вы даете слишком много денег детям, то можете испортить их.

Далее, четвертый вид щедрости – это дарование бесстрашия. Итак, спасти жизни живых существ – это очень хороший вид щедрости. Но это не моя основная тема. Моя основная тема – это совершенство сосредоточения, то есть, как медитировать, поэтому все остальные темы я стараюсь объяснить в очень сжатой форме.

Теперь, совершенство нравственности. Что такое нравственность? Нравственность – это самодисциплина. Когда вы не позволяете своим телу, речи и уму совершать такие действия, которые вредят вам и вредят другим. Это называется нравственностью, самодисциплиной. Наши проблемы приходят к нам не откуда-то извне, это наши собственные неискусные действия тела, речи и ума. Если вы прекратите такие неискусные, вредоносные действия тела, речи и ума, то так вы автоматически закроете двери к своим страданиям.

Поэтому, что касается самодисциплины, нравственности, то здесь есть, например, обеты собственного освобождения. Обеты собственного освобождения – это правила, которые помогают вам достичь освобождения. Обеты собственного освобождения – это правила, которые помогают вам обрести безупречно здоровое состояние ума. Затем, также есть обеты

бодхичитты. В дополнение к обетам собственного освобождения, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, вам необходимо держать обеты бодхичитты – это правила бодхичитты. Они очень важны. В любой области, если вы строго следуете правилам, то никто не сможет удержать вас от получения результата. Если вы нарушаете правила в любой области – в футболе, в игре в шахматы или в бизнесе, если вы нарушаете эти правила, то на сто процентов испытаете последствия. Буддийская нравственность – это не самоистязание, а это самодисциплина, которая очень полезна для вас. Поэтому вам необходимо знать, что представляют собой восемнадцать коренных обетов бодхичитты. И если вы чисто будете придерживаться этих коренных обетов бодхичитты или правил, то позитивные состояния ума, любовь, сострадание будут порождаться у вас спонтанно. Если вы нарушаете эти правила, то негативные мысли также будут появляться спонтанно.

Я сейчас прокомментирую вам один коренной обет бодхичитты. Одно из правил. Одно из главных, коренных правил. У меня нет времени на то, чтобы подробно рассматривать эту тему, но я прокомментирую вам одно из главных правил, один из главных коренных обетов бодхичитты – это не восхвалять себя и не критиковать других. Это очень важный момент. С того момента, как я начал соблюдать этот обет – не хвалить себя и не критиковать других, я понял, что это нелегко. Иногда «щекотно» хвалить себя. Это старая привычка. Нет, нельзя! Как это хорошо! Потом омрачения уходят сами по себе. Если вы один раз сами себя похвалите, потом вы должны говорить какую-то неправду и далее защищать эту неправду, и конца этому не будет. Вам придется все время бессмысленно говорить какую-то неправду, хвалить себя, критиковать других. Это стратегическая ошибка.

В самом начале вообще не хвалите себя. Всегда радостно хвалите других. Как это хорошо! Когда вашему уму в силу старой привычки станет «щекотно», и он захочет похвалить себя, скажите себе: «Нет, не буду!» Надо лечить эту рану. Хвалить себя, слушать что-то приятное для себя – это болезнь. Это как рана в вашем уме. Она у вас чешется, и если вы ее почесываете, то это немного приятно. Это в том случае, если вы говорите о себе хорошо или кто-то другой вас хвалит, из-за этого рана становится все хуже и хуже. Поэтому Шантидева говорил, что почесывать рану – немного приятно, но не иметь раны вообще – это намного лучше. И это правило, обет бодхичитты – не восхвалять себя и не критиковать других – это все равно, что вы перестаете расчесывать эту рану и наоборот накладываете мазь на эту рану, благодаря которой постепенно она заживет. Это ваша практика. Итак, обеты относятся к вашей практике, здесь вы вырабатываете такую решимость: «Я никогда не буду себя хвалить, и никогда не буду критиковать других из гнева или из зависти, если и буду критиковать, то только ради их блага». И это первый коренной обет бодхичитты.

Эти правила, обеты – по настоящему очень особенный механизм, который помогает вашему уму стать более здоровым. Несколько лет назад я смотрел один фильм, который назывался «Киллер». Это фильм о профессиональном убийце, у которого был ученик, и этот убийца учил своего ученика тому, как стать профессиональным киллером. Итак, мне было интересно, я слушал: чему же он будет его учить? Тот сказал ученику: «Существует пять правил, если ты хочешь стать профессионалом. И первое правило – это не лезть в дела других людей». Смотрите, даже убийца говорит: «Если вы лезете в чужие дела, то свое дело вы не можете нормально делать, это мешает вам, поэтому в чужие дела не лезьте». Буддисты тоже так говорят. Мотивация у этого киллера нехорошая, но тактика у него – это буддийская тактика. Потому что он знает, что это помогает. Эта тактика помогает достичь цели. Его мотивация неправильная, но он выбирает буддийскую тактику, потому что это полезно – не лезть в чужие дела, однонаправлено заниматься своим делом. Это подобно буддийской тактике, так советуют буддисты. Поэтому, о какой мотивации идет речь, не имеет значения, но техника помогает вам достичь чего-то желаемого. И поэтому такое правило – это очень мощная техника для достижения желаемой цели.

Мой Духовный Наставник говорил, что обеты – это как ограждение, забор. Для того чтобы на поле своего ума разбить красивый сад, вырастить цветы и так далее, чтобы защитить его от диких животных, нужно оградить его забором. Обеты – это как забор, который помогает оградить поле вашего ума от вредоносных животных, которые могли бы уничтожить ваш сад. Когда вы начинаете хвалить себя, начинаете говорить плохо о других, потом вы продолжаете это, и ваши негативные эмоции становятся все сильнее и сильнее. Один раз себя похвалите – привязанность больше, привязанность больше – больше хвалите себя. Это неправильно. Чем больше вы говорите плохо о других людях, тем больше у вас развивается гнев на других людей. Если вы нарушаете обеты, то так происходит автоматически. Поэтому вам нужно быть очень строгими, скажите себе: «Я никогда не буду себя хвалить и критиковать других» – это один из обетов бодхичитты. Большинство из вас уже принимали обеты бодхичитты и вам нужно знать, что представляют собой эти восемнадцать коренных обетов бодхичитты.

Те, кто получал посвящение, имеют обеты бодхичитты и тантрические обеты. Поэтому вам также нужно знать, каковы четырнадцать коренных тантрических обетов, тантрическая самая. Главная тантрическая самая – это сохранять чистое видение. Если вы отмечаете хотя бы один недостаток у вашего Духовного Наставника, то нарушаете тантрическую самую. Все время будьте позитивными, и также вам нужно видеть только хорошее в Духовном Наставнике, и не только в Духовном Наставнике, но и во всех живых существах. Старайтесь придерживаться такого чистого видения. Также оскорблять свои пять совокупностей – это оскорблять пять дхьяни-будд. Ваши пять совокупностей – это причинные пять дхьяни-будд, в будущем они превратятся в пять дхьяни-будд. Поэтому уважайте свои пять совокупностей без привязанности. У нас бывает так, что мы либо привязаны, либо совсем их не уважаем, но это две крайности. Здесь говорится: «Не привязывайтесь, но при этом уважайте свои пять совокупностей, уважайте себя». Себя надо уважать без привязанности. Потому что вы – будущий будда. Вы будущий источник счастья для многих живых существ.

Когда вы с помощью духовной практики становитесь немного лучше, говорите себе: «Молодец, спасибо большое, еще больше так надо, я тебя очень уважаю, пожалуйста, всегда делай так, я еще больше буду тебя уважать». У человека, который совершает правильные поступки, уважает себя, никогда не бывает депрессии, он не злится на себя. Когда вы неправильно поступаете, вы не можете себя уважать, начинаете злиться на себя, и потом начинается депрессия. Причина депрессии – неуважение к себе. Поэтому надо себя уважать. Но если у вас есть привязанность к себе, то вы думаете: «Я самый лучший, а другие все плохие», – это неправильно. Это другая крайность. Нужна золотая середина.

Это то, что говорится в тантрической самой, то есть там не говорится о том, что теперь вы стали божеством, но говорится о том, что вы являетесь будущим божеством. И далее вы тренируетесь как божество. Принцу, чтобы стать царем, нужно вести себя как царь, то есть тренироваться. Итак, когда вы визуализируете себя божеством, вы тренируетесь, вы с особой целью выполняете все это, при этом вы знаете, что вы не являетесь божеством, но в будущем станете божеством. Вы ведете себя как божество, так же как актер ведет себя, например, как царь, играя роль царя. И когда вы сохраняете такое чистое видение, все видите чистым, то благодаря этому днем и ночью ваши позитивные мысли будут возрастать. Итак, вы визуализируете помещение, в котором находитесь, не обычным, а мандалой, себя визуализируете божеством, и в будущем это по-настоящему материализуется. В буддизме говорится, что с самого начала все возникает в качестве концепции, а затем постепенно материализуется. Вот этот дом, который мы сейчас используем, вначале присутствовал в концепции чьего-то ума. Архитектор, который его проектировал, думал: «Окна будут выходить туда, а двери туда». Он все это спроектировал, и потом все это потихонечку

материализовалось. И так вы визуализируете себя божеством, вокруг себя визуализируете мандалу, и постепенно все это по-настоящему материализуется, и появляется такая мандала, но она создана не из грубой субстанции, из совершенно другой материи. Это все существует, но это то, что в настоящий момент находится за пределами научного понимания.

В буддийской философии говорится, что, когда йогин медитирует на скелет, позже он обретает прямое йогическое видение скелета, то есть его видение скелета становится все более и более ясным, и, в конце концов, оно становится прямым йогическим видением. В этот момент перед ним должен присутствовать настоящий скелет, потому что это то, что является объектом прямого йогического восприятия. То есть если это восприятие достоверно, то перед ним должен присутствовать скелет. Если перед ним нет скелета, значит, у него нет прямого йогического познания. Поэтому там есть скелет. Тогда возникает вопрос: «Но если перед ним есть скелет, почему другие люди его не видят?» Здесь говорится о том, что существует субстанция разных уровней, и человеческие глаза способны увидеть не любую субстанцию. Что касается этого скелета, который он видит в процессе медитации, если говорить о других йогилах, которые также обладают прямым йогическим познанием, то с его помощью они также смогут увидеть этот скелет. Этот феномен называется чокки-кече. Это феномен, это форма. Но это очень тонкая форма. Это очень интересный момент, может быть, ученые постепенно откроют такое явление. Что касается иллюзорного тела, то в отношении него в тантрах даются объяснения, и если вы его обретете, то в следующий же миг в этом теле вы сможете оказаться в какой-то другой вселенной. То есть не так, что вам нужно передвигаться в другую вселенную, летя со скоростью света тысячи световых лет и так далее, не так. В следующий же миг вы можете оказаться в другой вселенной. Если у вас нет такого иллюзорного тела, то оказаться в другой вселенной будет невозможно. Это правда, такое существует. В тантре «Гухьясамаджа» очень подробно объясняется то, каким образом обрести такое иллюзорное тело. Но это не моя тема.

Что касается совершенства нравственности, то если вы принимали эти три вида обетов: обеты собственного освобождения, обеты бодхичитты и обеты тантры, то вам нужно соблюдать их в чистоте, и это будет совершенством нравственности. Это совершенство нравственности является очень хорошим фундаментом для совершенства сосредоточения. Благодаря хорошей самодисциплине вы становитесь во многом нормальным человеком. На сорок или пятьдесят процентов вы становитесь нормальным человеком, благодаря чистой нравственности. В настоящий момент вы на девяносто процентов ненормальные. На десять процентов вы нормальные, поэтому вы сейчас не находитесь в психиатрической больнице. Если бы вы были ненормальными на все сто процентов, тогда вам нужно было бы пойти в больницу. Это реальность, я говорю вам о реальности. До тех пор, пока сильны омрачения в вашем уме, вы ненормальные люди. Вы не можете видеть ясно.

Один человек во времена Будды был бизнесменом, но у него разладились дела, все было плохо, и он хотел совершить самоубийство. Будда остановил его, удержал от совершения самоубийства. Будда спросил его: «Почему ты хочешь совершить самоубийство?» Тот ответил: «У меня дела просто кошмар, все очень плохо». Но Будда постепенно его успокоил. И когда благодаря особым советам Будды он немного успокоился, он оглянулся по сторонам и сказал: «О! А вокруг так красиво!» Будда сказал: «Это не стало красивым прямо сейчас, до этого все тоже было красиво». Он тогда задался вопросом: «А почему же я не видел всей этой красоты?» – «Потому что твой ум был ненормальным». Когда ум омрачен – он ненормальный, ничего хорошего не видит. Поэтому вы думаете: «Лучше смерть. Не могу больше жить». Это ненормальный ум. В этот момент вы не видите ничего хорошего, а наоборот считаете, что в жизни все плохо, из-за этого у вас возникает депрессия, и ситуация становится только хуже и хуже. Вам нужно понимать, что жизнь прекрасна. Эта жизнь, это

драгоценное человеческое тело – прекрасно, это драгоценная жизнь. Вы живы, у вас есть человеческое тело, тем более, есть российское гражданство. Хлеб, картошка у вас никогда не закончатся. В стране такие богатые природные ресурсы! Питьевая вода никогда не будет для вас проблемой. Никто не сможет нас контролировать, потому что мы – одна из самых сильных стран. Не так, как в маленькой стране – ею всегда играет другая большая страна. Никто не сможет нами играть. Поэтому, как мы можем думать, что мы несчастливы?

Такое позитивное мышление очень важно. И тогда ваш ум становится немного более здоровым. По мере того как ваш ум становится все более здоровым, в какой-то момент депрессия для вас уже невозможна. Вы видите все прекрасным! Даже если нет работы, вы скажете: «А! Отлично! Подумаешь, работы нет, буду больше Дхармой заниматься. Если буду меньше кушать, тело будет красивым, фигура станет стройной. Работы нет – ничего. Я смогу найти работу». Кошмара нет. Все хорошо. Если вы потеряли работу, то не переживайте – однажды работа у вас появится. Голова есть, ноги есть, руки есть. Почему вы не сможете найти работу? Зачем вам жаловаться: «О! Государство не дает мне работу!» Сами найдите себе работу. Иногда кажется, что в России у людей нет рук и ног, лес они продают в Китай, в Китае делают из него мебель, и продают эту мебель обратно в Россию. И это наша ошибка. У нас невероятно богатые ресурсы, нам нужно быть немного более активными. То, что я хотел сказать – это то, что русских и немцев нужно немного смешать. Как на компьютере, например, иногда смешивают разные цвета, и появляется очень красивый цвет. Какова слабость у немцев? Немцы всегда говорят: «Работать, работать», – «А когда отдыхать?» – «Это потом». Я проверял, когда они отдыхают, и оказалось, что большинство немцев отдыхает уже на кладбище, лежа в гробу. У такого немца очень красивый гроб, он лежит в нем в галстуке и думает: «Вот теперь я отдохну». Вы, русские, говорите: «Отдыхать!» Когда я спрашиваю: «А когда вы будете работать?» – «Потом». Так вы отдыхаете, а работу откладываете на потом, и по-настоящему приступаете к работе тоже только уже на кладбище. На немецком кладбище очень тихо, потому что там все отдыхают. А на российском кладбище все очень заняты, они работают, на кладбище они очень активны. Это моя шутка.

Теперь вернемся к теме. Далее третье совершенство – совершенство терпения. Совершенство терпения – это также фундамент для совершенства сосредоточения и совершенства мудрости. Оно очень полезно для развития однонаправленного сосредоточения – шаматхи и для обретения мудрости. Почему? Потому что, если у вас нет терпения, то вы не сможете осуществить даже свои мирские дела. Если у человека очень слабое терпение, то, что бы он ни делал, он не сможет завершить свое дело из-за отсутствия терпения. Например, вы хотите выкопать клад. И вы почти было докопались до него, но столкнулись с какой-то трудностью. В этот момент вы говорите: «Ну, это безнадежно, я не могу этого сделать», и бросите это занятие. Так же и на уровне семьи. Семья вот-вот обретет лучшую форму, но, тем не менее, когда вы сталкиваетесь с какими-то трудностями, вы говорите: «Ну, все, для меня это слишком. Я не могу это вытерпеть. Не могу терпеть этого мужа (жены). Все, расстаемся!» Если бы у вас было, хотя бы, немного терпения, то семья не развалилась бы, и дети не столкнулись бы с такими большими проблемами, что мать живет где-то в одном месте, а отец в другом. Поэтому терпение очень полезно не только для развития шаматхи и випашьяны, но также и для нашей повседневной жизни, для семейной жизни.

Так, терпение устраняет препятствия к развитию шаматхи. Теперь вам нужно знать, что такое терпение. Терпение – это не когда вы сидите в сауне, вам жарко, но вы говорите себе: «Терпи, терпи!» Это не терпение. Такое вы не сможете терпеть слишком долго. Что такое терпение? Терпение – это с какой бы трудной ситуацией вы ни столкнулись, она не



беспокоит покой вашего ума. И это называется терпением. Это очень хорошее равновесие в уме.

Например, такой человек как японский борец сумо, хорошо сохраняет равновесие своего тела. Его кто-то толкает со всей силы, как слон, но он при этом не падает, потому, что очень хорошо удерживает баланс. И так же ваш ум, с какой бы большой проблемой вы ни столкнулись – ваш ум сохраняет равновесие и не падает. Если ваш ум упал, это означает, что вы разозлились. Если вы разозлились, то это означает, что ваш ум уже упал. В настоящий момент ваша ситуация такова, ваша сила ума такова, что даже не нужно, чтобы вас кто-то толкал, вы сами по себе падаете. Потому что не смотрите вниз, на камни под ногами. Вы спотыкаетесь о камни, падаете, а потом обвиняете в этом кого-то другого. Никто вас не толкал, но вы упали, и злитесь из-за этого. Иногда женщина утром глаза открывает, ей муж чай приносит, а она ругает его: «Зачем чай?! Что это за чай?!» О! Это наглый ум. Надо говорить: «Спасибо большое!» Без всякой причины злиться – это ненормально, это очень слабое состояние ума.

Даже если вы сталкиваетесь с плохими условиями, все равно сохраняйте покой ума. Это означает, что ваше счастье, ваше умиротворение не зависит от чего-то внешнего, а зависит от состояния вашего ума. Это на сто процентов возможно. Раньше, когда я слушал об этом, я думал: «О! Это красивые слова, но это невозможно». Сейчас у меня есть чуть-чуть опыта в этом и я говорю, что это на сто процентов возможно! Когда ваше счастье зависит от внутренних качеств, от состояния вашего ума, тогда, кто бы вам ни встретился, что бы плохого вам ни сказали, ваш ум спокоен. Это сила ума! И это возможно! Наоборот, вы будете смеяться. Он вас ругает, а вы смеетесь. Сейчас вы думаете: «Как это возможно?» Но это возможно. Для этого вам нужна мудрость. Когда ваш ум раскрывается, когда ваш ум становится сильным, тогда вас уже трудно расстроить. Вас расстроить в этом случае очень трудно. Потому что ваш ум сильный. Например, почему очень трудно уронить борца сумо? Потому что он очень сильный.

Теперь, как вам развить терпение так, чтобы, с какой бы трудной ситуацией вы ни сталкивались, вы не теряли бы покой ума? Чаше всего мы теряем терпение, когда кто-то начинает нас ругать, кто-то гневается на нас. В этот момент очень важно посмотреть на этого человека объективно. Здесь есть два варианта. В одном случае вас ругает нормальный человек, но нормальный человек никогда не будет на вас злиться. Вторая ситуация, второй вариант – это когда вас ругает ненормальный человек. Если вас ругает нормальный человек, то это серьезно. Вам нужно послушать внимательно. Ну, а кто эти нормальные люди? Например, это ваши родители, ваш Духовный Наставник. Когда они вас ругают, критикуют, говорят, что у вас такие-то и такие-то ошибки, то вы должны внимательно их слушать и говорить: «Большое спасибо!» Потому что они любят вас, поэтому они вас критикуют. Итак, вам нужно знать, что они вас критикуют, потому что любят вас и, поскольку они нормальные, то все, что они говорят, это правда и это очень полезно для вас. Поэтому вам нужно снова и снова думать о том, что они вам сказали.

А что касается ненормальных людей, то совершенно не имеет значения то, что они говорят. Поскольку они ненормальные, то могут сделать все, что угодно, даже самое вредоносное с самими собой. А как вы поступаете, если ненормальные люди вам что-то говорят? Вы принимаете это слишком серьезно. Все ночь вы думаете, почему он так сказал? Когда ваши родители критикуют вас ради вашего блага, вы сразу же забываете их слова. А когда ненормальный человек на улице что-то вам сказал – всё, вы не можете этого забыть: «Он мне сказал, что я толстый. Как он мог так сказать!» – и всю ночь вы об этом думаете. Это ненормально, потому что вы тоже ненормальный – то, что не следует принимать всерьез, вы рассматриваете очень серьезно, но это яд. Если Духовный Наставник дает вам учение, то вы не думаете о нем всю ночь. Иногда вспоминаете, а потом забываете. Если же вам скажут

что-то не полезное, вы это вспоминаете, вспоминаете: «Пять лет назад он говорил то-то. А десять лет назад он так-то сказал». То, что говорил ваш Учитель два года назад, вы забываете, даже то, что Учитель вчера сказал, вы тоже забываете. Потому что, то, что не нужно принимать всерьез, вы рассматриваете слишком серьезно. А то, что нужно принимать всерьез – это вы не принимаете всерьез. Это ваша ошибка.

Подробное учение о том, как развивать терпение, излагается в шестой главе «Бодхичарьяаватары» Шантидевы. Очень важно получить отдельный комментарий по шестой главе «Бодхичарьяаватары», и тогда вы почувствуете определенный вкус того, как развить терпение. В этот раз в Москве я передам комментарий к восьмой главе «Бодхичарьяаватары». Эта глава относится к сосредоточению, но главным образом там рассматривается метод обмена себя на других. Подробное учение очень интересное. Общих учений вам уже достаточно, сейчас вам нужно сделать упор на подробных учениях. Когда я получал учение по шестой главе «Бодхичарьяаватары», очень подробные наставления, я понял, что в то время, когда мы получаем учение, в нашем уме происходят изменения. Ваш ум постепенно раскрывается, становится все мудрее и мудрее. И вы уже не видите оснований злиться на другого человека, который говорит о вас что-то плохое. Вы видите очень много оснований для того, чтобы испытывать сострадание к нему. Если вы не видите никаких оснований для злости, а видите основания только для сострадания, то у вас уже не проявляется гнева, а проявляется только сострадание.

Итак, вас ругают, критикуют, а вы, наоборот, в ответ чувствуете сострадание. Потому что ваш ум раскрыт, вы видите выше, чем обыватели, и ваш ум становится очень сильным. Что бы они ни говорили, это все у вас пролетает мимо ушей и не беспокоит ваш ум. И это называется терпением. С какой бы трудностью вы ни столкнулись, вы видите, что эта трудность очень полезна для тренировки вашего ума. И вместо того, чтобы расстроиться, вы наоборот получаете удовольствие от страдания. Вы можете быть просто поражены этим – как же можно получать удовольствие от страдания? Но в буддизме не говорится, что вы можете получать удовольствие от экстремальных страданий. Крайние виды страдания – это уже слишком, но если говорить о некоторых страданиях, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни, то вы можете получать удовольствие от таких страданий. Например, в сауне, если слишком жарко, то для вас в этом нет никакого удовольствия, но если немного жарко, то вы можете получать удовольствие. Если температура ниже ста двадцати градусов, то можно получать удовольствие. Хотя для некоторых русских мужчин и сто пятьдесят градусов – это не жарко. Все это взаимосвязано. Когда вы знаете, что это вам полезно, то вы получаете удовольствие. С самого начала вы этого не хотите, но потом узнаете, что это полезно и затем на собственном опыте получаете хороший результат. И ваше здоровье становится крепче. Тогда вы начинаете получать удовольствие. И точно также, когда вы сталкиваетесь с плохим условием (кто-то сказал о вас что-то плохое), вы скажете: «Сегодня я побывал в очень хорошей сауне для моего ума, в ментальной сауне. Какая хорошая ментальная сауна! Как полезно!» Это подобно тому, как русский мужчина говорит: «О! Вчера я был в такой сауне! Отличная баня, так хорошо!» Так считают йогини: если возникает плохая ситуация, кто-то неправильно что-то говорит, то ментальная сауна делает ум сильнее. Поэтому никогда не бегите от проблем, это большая ошибка. Бежать от своих проблем – это все равно, что пытаться убежать от своей тени. Как бы быстро вы ни бежали, ваша тень будет бежать вместе с вами, то есть ваши проблемы. Невозможно сбежать от своих проблем. Только трусы убегают, но потом они падают, и не знают, что им делать. Никогда не надо убежать от проблем! Это мой совет для вас.

Далее, принятие проблем – это все равно, что погрузиться в воду. Когда вы погрузились в воду, сколько бы ни шел дождь страданий, он вас не побеспокоит. Поэтому очень важно принимать проблемы и получать удовольствие от проблем. Также вам нужно понимать, что

это временные факторы. Психологически это очень полезно, если вы помните, что это временные факторы и что все это пройдет. Если у вас тяжелый сосед, то не надо думать о том, чтобы он умер. Он все равно однажды умрет, зачем об этом думать? Когда он умрет, вы будете жалеть: «Жалко! Почему я так делал?» Все они – временный фактор. Если вы измените свое отношение к ним, то они тоже будут меняться. Они станут вам самыми близкими друзьями. В буддийской философии говорится, что то, как на вас реагируют окружающие люди, это ваше зеркало. Если вы улыбаетесь, то и ваше отражение в ответ тоже будет улыбкой. Если вы смотрите строго – они тоже будут смотреть строго. Но даже если они вам улыбаются, вам нужно понимать, что это неважно. Это неважно! Самое главное – пусть они будут счастливы. Это хорошо! Тогда ваш ум станет еще лучше. Думайте так: «Чтобы люди мне улыбались – это не главное. Главное – где бы я ни был, пусть я буду делать так, чтобы людям было удобно, приятно. Это моя ответственность». Думайте так, и тогда вы будете еще счастливее. Это называется динамический образ жизни. Тогда, куда бы вы ни отправились, везде вы будете счастливы.

Поэтому терпение – это очень важно! С какой бы ситуацией вы ни сталкивались, не позволяйте своему уму впасть в беспокойство, делайте свой ум все сильнее и сильнее. Человек, имеющий такое терпение, что, с каким бы трудным условием он ни столкнулся, он не теряет покоя ума, такой человек на сто процентов сможет развить шаматху. Поэтому, если вы хотите развивать шаматху, то в первую очередь сделайте свой ум таким сильным, тренируйте его так, чтобы не расстраиваться очень быстро из-за каких-то малейших дурных условий. Это ваша практика. С этого момента ваша практика терпения заключается в том, что, с какой бы трудной ситуацией вы ни столкнулись, не позволяйте ей беспокоить вас. Используйте свой мудрый ум, будьте позитивными – что бы люди ни сделали, не позволяйте себе гневаться.

Чтобы ум все время оставался в покое, никогда не ставьте счастье своего ума в зависимость от того, что говорят другие люди. Иначе вы очень легко разозлитесь или огорчитесь, если другие скажут о вас плохо. Вам нужно понимать один очень важный момент. Самое главное – это то, кем вы являетесь, а что люди о вас говорят, что они о вас думают – это неважно, не имеет значения. Это правда. Если вы придерживаетесь такого принципа: что бы ни говорили о вас люди – у вас это влетает в одно ухо, и вылетает из другого, и для вас это не имеет значения, в этом случае ваш ум остается спокойным. Почему у евреев много денег? Один из моментов заключается в том, что они думают: «Самое главное – иметь деньги, а что люди обо мне думают – это не имеет значения». Если сказать еврею: «Ты бедный», он согласится: «Да, да! Я бедный». Потому что он знает: «Самое главное – иметь толстый кошелек в кармане, а если люди думают, что я бедный, то в этом нет ничего страшного». Вы, русские, такие, что если вам сказать: «Ты бедный», вы будете отрицать: «Нет, я не бедный!» Вы будете стараться доказать, что вы не бедный, и покупать дорогие вещи. Это ошибка. Я сейчас русский, поэтому я вам это говорю.

И в духовной области так же, кем вы являетесь – это важно, а что о вас думают другие, что они говорят – это вообще не имеет никакого значения. Есть один анекдот. Однажды к одному еврею домой пришел налоговый инспектор и спросил у него: «А где вы берете деньги?» Он сказал: «Я беру деньги у жены», – «А где ваша жена берет деньги?» – «Она берет их из ящика», – «А как деньги оказываются в ящике?» – «Я кладу деньги в ящик». Нам тоже надо так делать. Поэтому, что люди о вас говорят – это неважно, а самое главное – это то, кем вы являетесь. Это одинаково важно и в духовной области и в области бизнеса. Например, если люди говорят о вас, что вы такой-сякой – это не сделает вас плохим. Зачем злиться? Если бы было такое, что у вас красивая фигура, а сегодня они назвали вас толстым, и завтра утром вы стали толстым, тогда есть причина злиться. Но так не бывает. Тогда зачем злиться? Если бы так было, тогда была бы основа на сто процентов, чтобы злиться. Я сказал

бы: «Да, правильно, надо злиться». Но так не бывает. Поэтому основы для злости нет. И это очень важный момент.

Итак, вам нужно помнить: то, кем вы являетесь – это важно, а что о вас говорят другие, что они думают – это не имеет значения. И если вы так будете думать, то постепенно выйдете за рамки мирских концепций. Тогда вас уже можно назвать йогином. Тогда вы будете носить то, что вам удобно. И будете поступать так, как вам удобно. Но при этом будете вести себя так, чтобы не вредить другим, но для себя вы будете поступать как-то комфортно. Поэтому великий йогин Тибета Друкпа Кюнле один ботинок носил на ноге, а другой держал у себя за спиной на шнурке, и одна штанина у него была спущена, а другая засучена. Люди на него смотрели, смеялись, спрашивали: «Почему вы так странно выглядите?» Друкпа Кюнле отвечал: «У меня на это есть особые причины», – «Какие у вас есть причины?» – «Я использую один ботинок, а второй не использую. Это означает, что я все время использую только позитивные состояния ума – это тот ботинок, который я ношу. А этот ботинок, который я не использую, мне нужен, чтобы напоминать мне, чтобы я не использовал негативные состояния ума. Также то, что одна штанина спущена, а другая засучена, символизирует, что я использую позитивные состояния ума, а негативные не использую. Так, чтобы напоминать себе об этом, я одеваюсь таким образом». И это нравственность! Высшая нравственность – это не использовать негативных состояний ума, а всегда использовать только позитивные состояния ума, и нет нравственности выше, чем эта.

В прошлый раз я объяснял вам причину, сущность и функцию позитивных состояний ума, и причину, сущность и функцию негативных состояний ума. Теперь это ваша практика. Используйте только позитивные состояния ума, никогда не используйте негативных состояний ума, и тогда день ото дня ваш ум будет становиться все более и более здоровым. И это практика нравственности, этики, самодисциплины. Не делайте того, что вредит вам и вредит другим. А сейчас мы вернемся к нашей теме.

Теперь, четвертое совершенство – это совершенство энтузиазма. Так, совершенство терпения устраняет препятствия к развитию совершенства сосредоточения и совершенства мудрости. А теперь, зачем же нам необходимо совершенство усердия или энтузиазма? Энтузиазм не устраняет препятствий к развитию шаматхи и випашьяны, но энтузиазм – это особая сила, которая помогает развить шаматху и випашьяну. Поэтому он очень важен. Теперь, что такое энтузиазм? Энтузиазм – это такое состояние ума, которое с радостью занимается развитием ума, это называется энтузиазмом. Когда вы получаете удовольствие от развития ума, то шаматху и випашьяну вы сможете развить гораздо быстрее, поскольку это очень важная сила. Итак, энтузиазм – это очень важная сила. У вас нет энтузиазма. В пятой главе «Руководства к пути бодхисатвы» Шантидева очень подробно объясняет то, как развить энтузиазм. И вначале он объясняет, каковы три вида лени, которые противоположны энтузиазму и препятствуют развитию энтузиазма.

Так, чтобы развить энтузиазм, вам нужно устранить три вида лени. Если вы не устраните эти три вида лени, то у вас не зародится энтузиазм. И в первую очередь для вас очень важно знать, каковы эти три вида лени. Это относится к вашей повседневной практике. Теперь, когда я уеду, вам нужно будет заниматься множеством разных практик. Однажды после того, как я два часа давал учение, ко мне подошел мужчина и попросил дать ему практику. Я подумал: «Что? Я два часа вел разговор о практике, а он просит у меня практику? Что я делал два часа? Я не рассказывал истории. Я говорил о практике». Поэтому, то учение, которое я сейчас вам передаю, предназначено для вашей практики. Практика, которая делает ваш ум сильным – это терпение, а также практика самодисциплины. Они очень важны. Контролируйте себя. И это лучший способ для вас стать счастливыми и также, чтобы другие были счастливы. Все ваши проблемы возникают из-за неподконтрольного состояния ума. Неконтролируемое состояние ума, не укрощенный ум – это источник ваших проблем.

Итак, щедрость создает причины вашего будущего счастья. Не держитесь, а отдавайте. Тренируйте свой ум таким образом, чтобы он не цеплялся за какие-либо объекты. Отпускайте. Пусть уходят. Потому что вы не можете все время держать что-либо, в конце концов, все это расстанется с вами. Мудрые люди это понимают, они не держат. Привязанность – это тупой ум, она не умеет отпускать. Надо иметь гибкий ум, уметь отпускать. Когда муж говорит: «Я хочу уйти», – не держите его. Тогда он, как собака, один круг сделает и придет обратно. Он скажет: «Лучше моей жены нет!» Если говорить: «Не уходи», – он, как собака, скажет: «Я уйду». Скажите ему: «Пожалуйста, уходи». Если жена говорит: «Я уйду», – также скажите: «Пожалуйста, уходи». Не надо просить ее: «Моя дорогая жена, пожалуйста, не уходи! Как я буду без тебя!» Она подумает: какой слабый мужчина! Скажите: «Пожалуйста, если хочешь, уходи. Это твой выбор». Потом она вернется обратно. Не надо ни за кого цепляться. Вы понимаете мой русский? Может быть, вам было трудно понять, но мой русский для вас – это тоже выработка терпения.

Теперь, три вида лени. Первый вид лени вы знаете. Это когда вы ничем не хотите заниматься. Вы хотите только есть, спать и ходить в туалет, заниматься только этими тремя делами, а больше ничем. Это называется такой ленью праздности. Это грубый вид лени. Все его хорошо знают.

Теперь, второй вид лени. Это лень привязанности к неподобающим объектам. Это лень. Потому что она мешает вам развивать свой ум. Энтузиазм – это значит, что вы с удовольствием занимаетесь развитием ума, что является настоящим источником счастья и для вас и для других живых существ. Чем это разрушается? Это разрушается вашей привязанностью к неподобающим объектам. Поэтому всю ночь провести в интернете – это не энтузиазм, а лень. В этом нет пользы. И азартные игры – это тоже лень. Психологи исследовали и говорят, что это тоже болезнь. Вы сидите в интернете, не можете остановиться – это болезнь, это не энтузиазм. Энтузиазм – это стремление развивать свой ум, заниматься медитацией. Психологи анализировали работу мозга, и они говорят, что медитация – это не азарт, это высокое состояние ума, которое развивает потенциал ума, это очень нормальное состояние ума. Сидеть в интернете или играть в азартные игры – это выглядит как активность, но это не развитие качеств ума, это болезнь ума.

Далее, третий вид лени. Это лень самоуничтожения. Это одна из самых больших ошибок. Как вы привыкли думать? Когда приходит удача, вы думаете, что я такой особенный, я выше всех других людей. Это высокомерие. Это неправильно. Если вы немного добиваетесь успеха, то на этой основе начинаете говорить, что вы выше всех других. Я самый высший! Я сижу на седьмом небе. Остальные – все жалкие. Затем, если немного вы терпите неудачу, то становитесь похожи на крысу, упавшую в воду и полностью теряете уверенность в себе. Я много видел таких людей. Когда чуть-чуть удача в бизнесе – он такой гордый сидит, как будто выше его нет. А когда чуть-чуть неудача – это совсем другой человек, как крыса, упавшая в воду. Это две крайности. И вам не нужно быть такими. А какими вам нужно быть? Вам необходимо иметь уверенность в себе. Но при этом не думайте, что я выше всех остальных, а думайте так, что у всех одинаковый потенциал.

В ментальном развитии нет победителей и проигравших. И нет такого спора: кто первым станет буддой, и кто станет буддой последним. Например, если речь идет о полете на ракете на Луну, то тогда все помнят первого человека, который побывал на Луне. А второго, третьего – их никто не знает. Но, что касается реализации потенциала своего ума, то здесь нет такого, и никто не говорит: «Кто станет первым буддой». Кто бы ни стал буддой – это просто замечательно! Поэтому очень важно иметь уверенность в себе, но не высокомерие.

Вам нужно понимать, что потенциал вашего ума и ума Будды совершенно одинаков. Разницы нет. Если бы я проводил аналогию, то ум Будды и ваш ум – это как самый лучший ноутбук компании «Apple». Одной и той же компании. Тогда вы спросите: «А почему же в ноутбуке Будды так много всевозможных программ, а в моем нет никаких программ?» Потому что вы не разработали эти программы, не наладили их. А Будда использует полностью свой ноутбук ума и поэтому он очень активен. Ноутбук вашего ума вы немного приоткрываете, но он очень плохо запрограммирован. Все, что вы знаете, – это как его открыть, как закрыть. Больше особо ничего не знаете. Как метро в Санкт-Петербурге. Утром вы встаете – едете в метро на работу, вечером опять едете в метро домой, кушаете, спите. Вы как бы используете только один канал. Как в питерском метро. Как можно развиваться, если вы используете только один канал? Откроете ноутбук, что-то сделаете, потом компьютер закроете, спите. Потом встаете, открываете, как можно в такой ситуации развивать свой ум? Поэтому надо учить философию, размышлять. Тогда ваш мозг будет развиваться. Когда нейробиологи проверяют человеческий мозг, они говорят, что у большинства людей активен только один канал, другими они не пользуются.

Поэтому вам очень важно изучать все области: философию, науку, физику для развития ума. А вы, что делаете? Вы говорите: «Моя профессия – бухгалтер! Кроме бухгалтерии мне ничего нельзя читать». В этом случае вы закрыты, ваш ум закрыт. Когда мы изучаем буддизм, буддийскую философию, нам все надо изучать, там нет узкой специализации. «Абхидхарму» надо учить, «Мадхьямака-аватару», «Винаю», логику, все надо учить! Все это надо учить! И тогда ваш мозг будет активным.

Так, если вы сочетаете знание философии и научные знания, то постепенно развиваете свой ум, и компьютер вашего ума становится запрограммированным все лучше и лучше. Когда вы разовьете шашатху, то в компьютере вашего ума, в вашем ноутбуке будет очень особенная программа. Он будет очень интересным и в нем откроется множество разных каналов. Это все равно, что в телевизоре вы включаете миллионы разных каналов и видите, что происходит во множестве разных вселенных. Настоящий телевизор – это наш ум. Его мы не используем, а используем какой-то второстепенный телевизор, по которому чаще всего средства массовой информации передают ложную информацию.

Завтра учение будет посвящено тому, как развивать однонаправленное сосредоточение – шашатху. Я его не закончу, но продолжу в следующий раз. Итак, на этом будет сделан основной упор, на том, как развить однонаправленное сосредоточение – шашатху.