

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать свой ум более здоровым. Это самый лучший способ сделать нашу жизнь значимой. Наш ум привязывается к материальным объектам, не понимая, что это временные факторы счастья. И мы не понимаем, что наш здоровый ум – это вечный фактор счастья. Из-за непонимания этого мы воспринимаем незначимые вещи как очень важные и серьезные. Например, посмотрите, в нашем мире большинство людей думают, что деньги – это самое главное. Они готовы пойти на все ради денег, но в конечном итоге часто из-за них теряют свою жизнь. Так ночной мотылек думает, что пламя светильника принесет ему счастье. Он прикладывает усилия, чтобы подлететь к нему, но, подлетая, сгорает. Это происходит из-за неведения. Вы не можете уменьшить привязанность до тех пор, пока не устраните в своем уме неведение и не раскроете свой ум. Итак, чтобы устранить привязанность, очень важно раскрыть свой ум, взрастить в нем мудрость и смотреть на жизнь шире. Тогда вы поймете, что богатство, имущество и всевозможные объекты вокруг вас – возможно, что это и факторы счастья, но все это факторы временного счастья. Поэтому, если они у вас есть, это хорошо, а если их нет, то это не кошмар. Такое отношение приведет к тому, что вы всегда будете умиротворены, потому, что вы не будете полностью зависеть от временных факторов. Для вас очевидно, что все это временные факторы счастья.

Когда вы знаете, что здоровый, позитивно настроенный ум – это долговременный фактор вашего счастья, то вас даже не нужно убеждать, чтобы вы на него полагались, у вас автоматически возникнет на него опора. Например, обрести безупречно здоровое состояние ума – это не привязанность. Но когда вы полностью полагаетесь на материальные объекты, это привязанность. Почему? Если вы считаете материальные объекты объектами счастья, и полностью полагаетесь на них, хотя они ненадежные, то вы находитесь в заблуждении. Это привязанность. Но не любое желание является привязанностью. Существуют здоровые желания, которые необходимы вам, но их у вас нет. Итак, если вы не будете возвращать здоровые желания, а будете лишь устранять привязанность, то возникнет психологический дисбаланс. Психологи говорят, что если у вас есть интерес к какому-то объекту, и вы стараетесь устранить этот интерес, но не порождаете интерес к другим объектам, то в уме возникнет дисбаланс. Например, если у вас привязанность к алкоголю, чтобы справиться с этой привязанностью, необходимо, чтобы у вас возник интерес к чему-то еще и тогда вы сможете забыть про алкоголь. Так же и в буддийской философии говорится: чтобы устранить привязанность к материальным объектам, вам необходимо взрастить здоровые желания. Что это за здоровые желания?

Здоровое желание, например, это желание обрести счастье в будущей жизни. Это может быть чем-то совершенно новым для вашего ума, поскольку вы совершенно не задумываетесь о делах своей будущей жизни. Вы думаете, что эта жизнь для вас – все, поэтому вы полностью теряетесь в делах этой жизни, и у вас возникает привязанность к материальным объектам. Вы думаете, что они очень важны. Если вы знаете, что смерть – это не конец вашей жизни, а начало следующей жизни, то возникает большой вопрос. Почему? Потому что смерть может наступить в любой момент, и возникает вопрос: подготовился я к следующей жизни или нет? Например, скоро наступит зима, и вы готовитесь к зиме. Это очень хорошо. Но что наступит раньше в этом году: зима или следующая жизнь? Если вы хороший шахматист, и вместо следующей зимы наступит следующая жизнь, что нужно подготовить? Итак, смерть – это не конец вашей жизни, а начало новой жизни. Смерть может наступить в любой момент, и неизвестно, что придет раньше: следующий день или следующая жизнь. Вы начинаете готовиться к будущей жизни и так открываете двери Дхармы. Желание благополучия в будущей жизни – это здоровое желание.

Также вам нужно понимать, что ваша нынешняя жизнь – это только одна из жизней. Будущих жизней бесчисленное множество. Что важнее? Если вы жертвуете ради бесчисленного количества будущих жизней каким-то временным счастьем, то это стоит того. Но если вы знаете, как искусно практиковать Дхарму, то даже в этой жизни вы будете счастливее, чем те люди, которые не знают, как практиковать Дхарму. Например, когда я занимаюсь практикой Дхармы, то делаю это с мыслью о том, что моя будущая жизнь важнее нынешней, и при этом я очень счастлив. Про себя могу сказать, что я один из самых счастливых людей в мире. Мой ум спокоен, стресса нет, депрессии нет. Когда моя голова касается подушки, я сразу засыпаю. Я нормально кушаю, тело не болит, ум не болит. Даже в этой жизни я абсолютно счастлив. Если вы развиваете такое здоровое желание, то естественным образом у вас становится меньше негативных мыслей. А все мирские концепции: похвала, суждения разных людей становятся подобны детским игрушкам. Слава, репутация, бедность, богатство – все это становится детскими игрушками. Ум спокоен, и это очень хорошо. Если вы хотите выйти за рамки привязанностей, то вам нужно выйти за рамки мыслей об одной лишь этой жизни и обрести совершенно другое мышление. Тогда вы станете совершенно другим человеком. Это я вам могу сказать, опираясь на собственный опыт. Вы станете совсем другим человеком. Тогда ваша жизнь станет значимой. Если же вы потеряны в одной лишь этой жизни, то будете похожи на бедняков и бездомных. Почему? Потому что так же, как они, вы мыслите узко. Вы не намного лучше, чем бездомные. Например, бездомные думают, что самое главное – это выжить сегодня. Они не думают о завтрашнем дне. Они не думают о том, что будет завтра, поэтому проедают все, что у них есть за один день. Если им кто-то даст сто долларов, то они потратят все деньги за один день. Они живут так, как будто этот день последний, а завтра они опять встречаются с проблемами. Это происходит из-за их узкого взгляда на жизнь. Если вы думаете только о сегодняшнем дне, а к завтрашнему дню не готовы, то, когда в будущем наступят проблемы, решить их будет очень трудно. Потому что будет уже поздно, нужно было готовиться заранее. Поэтому, когда бодхисаттва смотрит на людей, которые полностью потерялись в одной лишь этой жизни, то они смотрят на них так же, как мы смотрим на бездомных. Если вы смотрите на бездомных, то, может быть, посмеетесь над их образом жизни, но с точки зрения бодхисаттвы нет большой разницы между бездомными и вами.

Однажды мой Духовный Наставник сказал мне: «Посмотри на этих насекомых, они все кажутся нам одинаковыми, мы не видим разницы между ними. Они не умеют создавать. Все, что они умеют, это только искать. В этом они одинаковы, никакой разницы между ними нет. Среди них, конечно, есть какое-то насекомое, у которого, по сравнению с другими, например, очень острый нюх. Он может учуять запах даже на расстоянии километра. Он очень хорошо знает, где и что искать. Мы выглядим так же, как эти насекомые, если потеряны в поисках счастья только этой жизни, если мы не задумываемся о будущей жизни. Люди, которые ищут счастье только этой жизни, умирают с пустыми руками, как насекомые. Разницы нет. Смерть – наша самая главная жизненная ситуация. Без подготовки и президент, и букашка уйдут из жизни с пустыми руками. Без подготовки в момент смерти и президент, и букашка равны». Слова моего Учителя были очень полезны для меня, они раскрыли мои глаза. Когда я услышал их, мне не захотелось теряться в счастье только этой жизни, я стал думать о будущей жизни и начал к ней готовиться. Так у меня родились два плана. И я бы хотел, чтобы у вас тоже было два плана. План «А» – это подготовка к будущей жизни. Итак, поскольку смерть может наступить в любой момент, готовьтесь к будущей жизни. Копите благие качества ума, копите заслуги, очищайте негативную карму, развивайте благие качества ума, уменьшайте негативные состояния ума. Прикладывайте усилия, чтобы сделать свой ум здоровым. Это лучшая подготовка к будущей жизни. Это настоящее богатство, которое вы сможете взять с собой в следующую жизнь. Если вы готовитесь к будущей жизни, и из-за этой цели вам приходится терять какое-то временное счастье нынешней жизни, то это оправдано. Не нужно думать: «Вдруг следующей жизни

нет, а я упускаю временное счастье. Сейчас кошмар и в будущем у меня будет кошмар». Не такое должно быть у вас отношение. Даже если представить, что будущей жизни нет, но вы делаете свой ум более здоровым, то и в своей нынешней жизни вы будете счастливы. Ваша жизнь наполнена. Если бы, чтобы готовиться к будущей жизни, вам нужно было ничего не делать, ничего не есть, дома сидеть, все закрыть, то в этом случае, если бы будущей жизни не было, жизнь прошла бы впустую. Но если вы делаете свой ум здоровым, то происходит иначе. В своей нынешней жизни вы становитесь более счастливыми, и одновременно с этим вы готовитесь к будущей жизни, и в будущей жизни вы обретете благо. В таком случае жизнь становится очень значимой. Даже в этой жизни, если ваш ум становится более здоровым, то умиротворение наступает само собой. Вы готовы к будущей жизни, и в этой жизни очень счастливы. Люди в нашем мире, у которых более здоровый ум, всегда счастливы. Люди с больным умом никогда не бывают счастливыми. Сколько бы у них ни было денег, они не могут спать, им всего мало. Это больной ум. Тело человека, а поведение, как у крысы: все копит, копит, сам не ест, другим не дает. Потом они умирают. Почему? Из-за больного ума. Если ваш ум здоров, даже если при этом у вас мало еды, вы сами кушаете и другим даете, и ваша жизнь приносит плоды. Зачем быть жадным? Накапливайте заслуги. Заслуги подобны зернам. Если вы практикуете щедрость, то это подобно тому, что вы засеиваете поле зерном. Оно принесет урожай. Потом вы можете сами питаться плодами своего труда и можете поделиться с другими. Вот такую систему создал Будда.

Но есть еще более высокое желание, это желание обрести безупречно здоровое состояние ума. А самое высокое желание – достичь состояния будды на благо всех живых существ. При таком желании вы заботитесь о счастье всех живых существ. Вы заботитесь о том, чтобы всех живых существ избавить от страданий. Если с такой мотивацией вы произнесете хотя бы одну мантру, то это принесет вам невероятные заслуги. Потому что вы читаете мантру с мыслью: «Пусть благодаря силе этой мантры устранятся все страдания живых существ и пусть в силу этой мантры все живые существа обретут счастье». Это называется практикой Махаяны. Поскольку мы последователи Махаяны, то должны помнить, что корнем Махаяны является доброта. Следуя пути Махаяны, вы заботитесь о том, чтобы избавить всех существ от страданий и привести их к безупречному счастью. И это желание самое здоровое. Желание сделать всех живых существ счастливыми и освободить их от страданий – это драгоценное состояние ума, при котором забота о других превышает заботу о себе. Шантидева говорил, что человек, который зародил в своем уме такое желание, становится объектом простираний не только для людей, но и для богов. Это происходит, потому что у него есть такое драгоценное состояние ума, которое заботится о других больше, чем о себе. И это самое здоровое желание, которое вам нужно постараться развить. Как только вы разовьете такое состояние ума, такое желание, тогда все остальные глупые мирские желания день за днем будут становиться все слабее и слабее. В результате вы будете становиться все более и более счастливым. Лучший способ уменьшить привязанность – это порождать здоровые желания. То, как развивать такие здоровые желания, объясняется в «Ламрима». Поэтому вам нужно научиться проводить аналитические медитации по темам «Ламрима». И это лучший способ развивать здоровые желания. Итак, это для вас общие советы по практике.

Мы продолжим вчерашние учения, в которых я начал рассматривать совершенство терпения. Мы закончили вчера рассмотрение этой парамиты. Теперь мы подходим к четвертому совершенству – совершенству энтузиазма. Вы можете задаться вопросом, что же такое энтузиазм? В первую очередь вам нужно различать – когда вы делаете что-то с энтузиазмом и когда заставляете себя, то есть подталкиваете, прикладываете усилия. Если вы принуждаете себя к чему-либо, подталкиваете, прикладываете усилия, то это не энтузиазм. Что говорил Шантидева? Энтузиазм – это состояние, при котором вы с радостью занимаетесь развитием ума. Вот это энтузиазм. Как мы можем развить в себе такое

состояние, при котором развитие ума происходит с радостью? Оно возникнет при понимании важности здорового состояния ума и понимании того, что безусловно здоровое состояние ума – это вечный фактор счастья. Как только вы обретете в этом убежденность, вы будете заниматься развитием ума с большой радостью, поскольку вам будет ясно, что безусловно здоровое состояние ума – это вечный фактор вашего счастья. Например, если у вас есть какой-то мирской проект, который, по вашему мнению, принесет вам счастье, то вы с радостью будете заниматься им. На самом деле мирской проект не решит всех ваших проблем, а создаст новые проблемы, поэтому вы не сможете заниматься им с энтузиазмом. Иногда ради мирских проектов вы работаете до двух часов ночи и не устаете, но это не энтузиазм. Наоборот, это называется ленью. Итак, чтобы развить энтузиазм, нам в первую очередь нужно устранить лень. Чтобы устранить лень, вам нужно знать три ее вида. И до тех пор, пока вы не поймете, что представляют собой эти три вида лени, пока не уменьшите эти три вида лени, вам будет очень трудно породить сильный энтузиазм в своем уме. Вашему уму будет очень сложно породить надежный, прочный энтузиазм.

Почему энтузиазм является основой для совершенства сосредоточения и совершенства мудрости? Как я уже говорил, терпение устраняет препятствия к развитию совершенства сосредоточения и совершенства мудрости. Как работает энтузиазм? Сам по себе энтузиазм не устраняет препятствия, но он становится силой, с помощью которой гораздо легче развивать совершенство сосредоточения и совершенство мудрости. Для человека с энтузиазмом нет ничего неосуществимого. Но в качестве фундамента нужно иметь реалистичный проект, план, который возможно осуществить. И с таким планом, если у вас есть энтузиазм, для вас будет невозможно не достичь результата. Шаматха, випашьяна – все это становится для вас на сто процентов возможным и осуществимым, если у вас есть энтузиазм. Потому что энтузиазм – это сила, с помощью которой вы гораздо быстрее достигаете этих реализаций. Тогда, если вы будете медитировать, это станет настоящей медитацией, поскольку у вас в качестве основы есть и терпение, и энтузиазм и хороший фундамент нравственности, щедрости. Если у человека щедрая душа, высокая нравственность, принципиальность, железное терпение, неугасаемый энтузиазм, такой человек обладает гибким умом. Во время медитации он на сто процентов добьется желаемого результата. А сейчас для вас, какая медитация? Щедрой души нет, принципиальности и высокой нравственности нет. Не обижайтесь, я вам честно говорю. Учитель всегда должен говорить прямо, правду своему ученику. Хороший спортивный тренер говорит игроку: «Ты слабый, у тебя потенциал есть, но ты все равно слабый». Это слова настоящего тренера.

Когда я смотрел фильм «Легенда №17», о русском хоккеисте, мне очень понравился тренер в этом фильме. Как он ругал того хоккеиста! Он его очень любил, но не показывал ему свою любовь. Он был с ним настолько строг, насколько сильно его любил. И это правильно. Спортивный тренер учит так, и Учитель учит так же. Он не говорит: «Не уходи!» Если Учитель все время мягок, потакает своему ученику, то это неправильный Учитель. Какая разница, уйдет спортсмен или не уйдет, важно, чтобы он стал хорошим хоккеистом. Мне очень понравился фильм, я понял, что Учитель должен быть таким. Ко всему прочему, железного терпения у вас нет, и ум очень слабый. Если вы слышите одно негативное слово в свой адрес, то сразу падаете духом. А если говорить об энтузиазме, то вместо него у вас много лени. Если вы говорите, что хотите медитировать и достичь состояния будды, то бодхисаттвы будут над вами смеяться. О таком фундаменте для медитации говорил Будда.

С этого момента становитесь щедрыми, будьте щедрой душой. Щедрость не означает, что вам нужно раздать все, чем вы обладаете. Это было бы глупо. Ваш ум должен быть готов отдавать: «Если людям по-настоящему нужно, то я всегда готов помочь. Если не нужно, то я не даю. Если я вижу, что кто-то умирает с голоду, я ему всегда отдам то, что у меня есть.

Если человеку нужно по-настоящему, то я всегда готов отдать. Но если у человека уже есть достаточно, то я не даю, потому что от этого не будет пользы. Щедрость – это готовность отдать. Если мое тело поможет спасти жизни других, то я готов пожертвовать им». Если человек мыслит так, то у него по-настоящему щедрая душа: «Ради спасения страны я могу пожертвовать жизнью». Если вы так думаете, то у вас щедрая душа.

Каждый день развивайте в себе нравственность. Живите с мыслью: «Что бы ни случилось, я не буду полагаться на негативные состояния ума. Если бы я на них положился, это была бы очень большая ошибка. Я буду использовать только позитивные состояния ума. Я не причиню вреда ни одному живому существу. Это мой принцип. Чем бы я ни занимался в своей жизни, если это причиняет вред другим, я не буду этим заниматься. Я буду заниматься только тем, что не причиняет вреда другим, а также не причиняет вреда мне. Я никогда не буду заниматься делами с восемью мирскими дхармами, я никогда не буду пить водку, Сколько людей из-за нее пострадало! Я не буду вести нечестный бизнес, и предлагать людям плохое. Я буду предлагать людям только хорошее». Это хороший, честный бизнес. Вариантов очень много, например, иметь свою сауну и помогать людям поддерживать здоровье тела. Существует очень много примеров бизнеса, который приносит пользу людям. Но если бизнес создает проблемы, то таким бизнесом заниматься не надо. Вам нужно, чтобы у вас была прибыль, а у других людей польза. Таких примеров очень много.

Если говорить о терпении, думайте так: «Что бы ни случилось в моей жизни, я не позволю своему уму потерять спокойствие. Я сделаю свой ум сильным. Я не позволю своему счастью зависеть от того, что говорят обо мне люди или от каких-то обстоятельств, возникающих в моей жизни. Этого я никогда не допущу. Я сделаю так, что мое счастье будет зависеть только от моих позитивных состояний ума». Это называется терпением. Что бы вам ни сказали, ваш ум не мечется туда-сюда, потому что ваше счастье не зависит от того, что говорят о вас люди. Если вы думаете, что самое главное – это то, что говорят о вас люди, тогда из-за любого слова в вашем уме сразу возникнет беспокойство. Потому что нет терпения. Терпение позволит сохранять спокойствие ума. Когда ум сильный, вы счастливы. Но чтобы это произошло, вам нужно поменять систему в своем уме. Сейчас вы зависите от внешних факторов: если кто-то вам подарит подарок, вы счастливы; а если подарка нет, то что? Вы не можете всегда получать подарки. Если сравнивать вашу жизнь с шахматами, то у вас очень слабая жизненная стратегия. Ваше счастье зависит от подарков, а подарки вы получаете раз в год в день рождения. Поэтому и говорят: «К сожаленью, день рожденья только раз в году». Если ваше счастье зависит от подарков, а подарки вы получаете раз в год на день рождения, то вы всего раз в год счастливы? Подумайте логически. Это не какая-то догма. А если ваше счастье зависит от ваших позитивных состояний ума, если вы создадите такую систему, то вы будете испытывать счастье постоянно. Постоянно получать деньги вы не сможете, но если вы будете создавать в своем уме здоровое отношение, строить правильную систему, то однажды у вас это получится. Когда это произойдет, вы будете всегда счастливы, потому что ваше счастье будет зависеть от позитивных качеств вашего ума, от спокойствия. Как только возникнет гнев, вы потеряете спокойствие ума. Полагайтесь на терпение, любовь и сострадание, придерживайтесь позитивных состояний ума, и вы будете всегда счастливы. Тогда вам не придется считать дни до дня рождения и думать: «Еще шесть месяцев. Еще шесть месяцев я не получу подарков». Так не будет. Часто мы выбираем неправильную жизненную стратегию. Если вы не верите в будущую жизнь, то это не имеет значения. То, что я говорю, полезно даже для этой жизни. Если вы не верите в следующую жизнь, без разницы. То, что я говорю, будет полезно вам и в этой жизни, вот увидите.

Теперь о лени. Первый вид лени – это лень праздности, когда вы ничем не хотите заниматься. Она вам всем знакома. Когда я говорю о лени, вам на ум приходит этот вид

лени. Но он не единственный. Этот вид лени для всех очевиден. О первом виде лени я не хотел бы много говорить, потому что вы все очень хорошо его знаете. Второй вид лени – это привязанность к неподходящему объекту. Например, если вы всю ночь проводите в интернете, это тоже проявление лени, а не энтузиазм. Лень привязанности к неподходящим объектам становится препятствием для развития ума. Все, что создает препятствия для развития ума, является ленью. Итак, привязанность к неподходящим объектам – это тоже лень. Третий вид лени – это лень самоуничтожения. Чтобы устранить лень привязанности к неподходящему объекту и лень самоуничтожения, нужно уменьшить привязанность. Если вы устраните привязанность, то лень привязанности к неподобающим объектам и лень самоуничтожения устранятся сами собой. Как я говорил вам раньше, чтобы развивать терпение, также нужно устранить привязанность. Если вы привязаны к похвале, то услышав одно неприятное слово, вы становитесь несчастными.

Раньше вы думали, что самое опасное – это гнев. И это правда: гнев очень опасен, но вы должны понимать, что привязанность еще более опасна. Привязанность подобна скрытой болезни, как, например, туберкулез. Вы ее не замечаете, но она разрушает легкие изнутри. Гнев тоже подобен болезни, но он не настолько опасен, как привязанность. Гнев я могу сравнить с язвой. Вам больно, вы не можете есть, и поэтому хотите ее скорее вылечить. Но если человек болен туберкулезом, то долгое время он не знает о своей болезни. Если у вас язва, она болит, и поэтому вы о ней знаете. Туберкулез проходит скрыто, поэтому он очень опасен. Так же происходит и с нашей привязанностью. Гнев будоражит наш ум, и мы его сразу замечаем. Привязанность иногда делает вас счастливыми, и вы думаете, что иметь привязанность приятно. Гнев вы уже не хотите испытывать, вы говорите: «Нет, гнев, я уже не хочу тебя». Но его никто не хочет. А о привязанности вы думаете: «Иногда она мне помогает». Но для ума она более опасна, чем гнев. И поэтому, чтобы развить энтузиазм, вам нужно устранить привязанность и развить терпение.

Устранить привязанность вам нужно потому, что мешающее вам беспокойство ума возникает из-за привязанности. Все эти беспокоящие факторы возникают из-за привязанности. Если вы устраните привязанность к похвале со стороны других людей, то беспокойство по поводу чужих слов уйдет. Вам не будет больно. Если вы очень привязаны к красоте, то это станет вашим слабым местом. Если я скажу женщине, что она некрасива, ей будет очень больно, и если я скажу мужчине, что он трус, то ему тоже будет очень больно. Почему? У мужчин есть привязанность к тому, чтобы быть смелым, поэтому, если я назову его трусливым, то ему будет очень больно из-за привязанности. Из-за привязанности у вас в уме появляется больное место. У женщин привязанность к красоте, они очень любят, когда их называют красивыми, для них лучше умереть, чем услышать, что они некрасивы. Их ум стал тупым, у них возникла привязанность к слову «красивая». Если вы от одного слова умираете, какая разница: красивая вы или нет?

Для практики щедрости также в качестве основы вам нужно устранить привязанность. Не устранив привязанность, вы не сможете практиковать щедрость. Жадность возникает из-за привязанности. Если вы устраните привязанность, то вслед за ней уйдет жадность, и вы сможете практиковать щедрость. Также для совершенства нравственности главное препятствие – это привязанность. Чтобы развивать совершенства, нужно устранить главное препятствие – привязанность, а не гнев. Гнев – это препятствие для практики терпения, но не других совершенств, а вот привязанность является главным препятствием для всех совершенств.

Вы можете исследовать, почему возникает гнев? Гнев возникает из-за привязанности. Если бы не было привязанности, то гнев бы не порождался. Если собака привязана к куску мяса, и вы дотронетесь до куска мяса, то она вас укусит. Она разозлится из-за привязанности к этому куску мяса. Если вы трогаете объект привязанности какого-то человека, то его лицо

становится красным, и он похож на злого духа. Откуда в его уме возник гнев? Из-за привязанности. Если в уме человека нет привязанности, то он никогда не будет злиться. Ум такого человека всегда будет спокоен. Сегодня вы поняли, почему привязанность так опасна в вашей жизни.

Как я говорил, чтобы устранить привязанность, вам нужно укреплять здоровые желания. Поэтому учение «Ламрим» является очень важным. Вначале развивайте установку личности начального уровня, затем установку личности среднего уровня, а затем установку личности высшего уровня. Это очень важная стратегия для уменьшения привязанности. Нет другого учения в мире, которое было бы более эффективно для укрощения ума, чем «Ламрим».

Если вы ясно понимаете учение по четырем благородным истинам, которое я давал вам раньше, то вы поймете, что привязываться не к чему. Нет оснований к чему-либо привязываться. Все это просто детские игрушки. На самом деле мир, в котором мы живем, это одно сплошное казино. В России – российское казино, в Америке – американское казино. То богатство, имущество, которое вы считаете своим, – как фишки в казино. В этом казино, если вы отдаете фишки, то можете приобрести то, что хотите. И вы начинаете думать, что это настоящее богатство, но это не настоящее богатство. Это просто фишки в казино. Когда вы выйдете из этого казино в следующую жизнь, то все эти фишки будут совершенно бесполезны. Они работают внутри простой, поверхностной системы. Наше богатство и наши деньги работают только внутри этой несложной системы.

Когда я разговариваю с экономистами, они говорят, что у нашего богатства нет настоящей ценности, ценность богатства очень сильно зависит от ситуации. Люди, которые это понимают, могут делать, что хотят. Туда переводят капитал, сюда переводят капитал. Сколько из-за этого людей страдает! Это лишь временно созданная ситуация, и если вы на нее полностью полагаетесь, тогда это кошмар. Но если вы понимаете, что деньги и богатство – это лишь фишки в казино, тогда, даже если их не будет, даже если банк лопнет, вы спокойны, потому что у вас есть настоящее богатство в банке вашего ума. Что бы ни произошло, ваш ум спокоен и счастлив. Это мой совет вам.

Вы сейчас находитесь в иллюзорном казино этого мира. Окружающий нас мир подобен иллюзии. Вчерашний день ушел в прошлое, а будущее еще не наступило. Настоящий момент – всего лишь миг, и это реальность. В этой реальности все эти фишки не являются чем-то очень важным. Недавно я написал один совет: «Не цепляйтесь за прошлое, но учитесь у него. Не упускайте настоящего, а пребывайте в нем. Не мечтайте о будущем, а создавайте его. Тогда ваша жизнь будет значимой». Это очень важный совет, размышляйте над этими словами.

Мы вернемся к нашей теме. Итак, если вы устраните привязанность, то лень привязанности к неподходящим объектам исчезнет у вас сама собой. Третий вид лени – это лень самоуничижения. Например, иногда вы говорите: «Я не могу заниматься развитием ума, не могу медитировать», – все это лень самоуничижения, она выглядит, как психологический комплекс. Но это тоже один из видов лени. Будда говорил, что потенциал ума у всех живых существ одинаковый, в этом отношении между живыми существами разницы нет. Вы можете подумать: «Как же так, у Будды потенциал ума невероятный! А у меня очень слабый?» В ответ на это можно привести такую аналогию, что ум Будды и ваш ум подобны двум одинаковым компьютерам фирмы «Apple». Тогда вы можете спросить: «Почему в ноутбуке Будды так много программ, а в моем ноутбуке почти ничего нет?» Это так, потому что вы не загрузили в него программы. В ноутбуке Будды загружен полный пакет программного обеспечения. У него большой объем памяти, на нем вы можете посмотреть все, что вам хочется, любой канал. Будда все это сам загрузил и создал. Сначала у него ничего не было. Будда загрузил необходимые программы, и теперь его ноутбук безупречно

работает. Ум Будды и наш ум одинаковы. Просто Будда создал правильную систему. Сначала он открыл компьютер. Некоторые из вас пока еще даже не открыли свои ноутбуки. Чтобы начать работу, его сначала нужно открыть, но вы еще этого не сделали. И вместо того, чтобы использовать ноутбук «Apple» с полным программным обеспечением, вы используете какие-то ноутбуки китайского производства, которые быстро ломаются. Поэтому вам необходимо разработать программу для своего ноутбука, для компьютера вашего ума. Наш ум по своей природе подобен невероятно мощному компьютеру. Очень жалко, когда у одного он работает на полную мощь, а у второго сломан. У нас по природе феноменальная память. Если вы создадите правильную систему, то сможете помнить даже прошлые жизни. Вы будете знать, что происходит в других мирах. У вас есть такой потенциал.

Не думайте, что ясновидение – это особое качество. У всех вас есть способность к ясновидению, но пока вы не создали полную систему, пока не начали развивать свой ум, в этом случае вам до ясновидения далеко. Вы даже не помните, что делали вчера. При такой тупой памяти, как у вас может быть ясновидение? Поэтому вам необходима медитация, медитация разовьет вашу память. Когда ваша память разовьется, вы сможете помнить прошлые жизни. Если вы продолжите развивать свою память, то сможете помнить пять, десять прошлых жизней. В некоторых индийских школах говорят, что учитель благодаря медитации может вспомнить пять прошлых жизней, поэтому у человека существует только пять прошлых жизней. Некоторые индуистские школы утверждают, что существует десять прошлых жизней. Индуистские учителя благодаря медитации развивают свою память, поэтому они говорят, что видят десять своих прошлых жизней. Такие индуистские учителя говорят: «Больше я не вижу, поэтому больше никаких жизней нет». Индуистские мастера на своем собственном опыте доказывают, что существует десять прошлых жизней. Но предшествует ли что-то этим жизням, они не знают, так как дальше не видят. Они поступают, как ученые, которые говорят: «Мы это утверждаем, так как у нас есть доказательства. Мы утверждаем это на основе доказательств, а если у нас нет доказательств, то мы не можем этого утверждать». Раньше ученые говорили, что будущих жизней нет, но сейчас они нашли очень много доказательств этому. Во время операций неоднократно было такое, что в течение какого-то времени аппаратура не фиксировала мозговую активность. Когда операция заканчивалась, и человек приходил в себя, он в подробностях мог рассказать, что происходило в момент операции, когда мозговая активность не наблюдалась. Это было неоднократно. Ученые убедились, что даже если мозг не работает, сознание отдельно от тела все равно продолжает свою работу. Ученые поняли это. Сознание продолжает свою работу даже после смерти. Это является доказательством будущих жизней.

Ученые говорят, что будущие жизни существуют, но вот, сколько их, мы не знаем. Но если будущие жизни есть, то и прошлые жизни тоже есть. В буддизме говорится, что у жизни нет начала. Так говорил Будда, что начала у жизни нет. И этому есть безупречное логическое доказательство. В тексте «Праманаварттика» это доказывается. Сейчас я не могу рассматривать это очень подробно, у нас нет времени на это. Что касается будущих жизней, в буддизме говорится, что нет конца нашим будущим жизням. Наша жизнь всегда будет продолжаться, потому что не существует причин для пресечения потока нашего ума. И поэтому ум всегда будет продолжать свое существование. Еще две с половиной тысячи лет назад в буддизме был известен закон сохранения энергии. В науке, так же как в буддизме, говорится, что у материи нет начала и нет конца. У этой мировой системы нет начала, она возникла из предшествующей мировой системы. Та возникла из предыдущей. Поэтому начала нет. Поскольку сначала я изучал буддийскую философию, то, когда потом услышал о научных открытиях, я понял, что в буддизме это уже было открыто. Они объясняют это с разных сторон, но мыслят одинаково.

Вам нужно понимать, что потенциал ума Будды и наш потенциал совершенно одинаковы. Это одинаковые компьютеры. Таким образом, породите уверенность в себе, что вы сможете достичь состояния будды, поскольку обладаете таким невероятным компьютером ума. Но если вы считаете себя самым умным, то это глупо, это называется высокомерием. Думайте следующим образом: «Мой ум обладает таким же потенциалом, как и ум Будды. У всех нас потенциал одинаковый». Думать так – это не высокомерие. «Я все могу, и другие тоже все могут. У всех нас одинаковый потенциал», – это уверенность в себе, основанная на здравомыслии. Но если вы думаете: «Это могу сделать только я, а другие на это неспособны», то это глупое состояние ума. Если вы так думаете, то смотрите на других свысока. Поэтому для вас очень важно иметь уверенность в собственных силах, и вместе с этим уважать других. Если у вас есть уверенность в себе, но нет уважения к другим, то это высокомерие. Когда у вас есть уверенность в себе и вместе с этим уважение к другим, это очень хорошо. Это сбалансированное состояние ума. Это очень важно, и тогда вы всегда будете счастливы.

Мы закончили рассматривать совершенство энтузиазма, и переходим к совершенству сосредоточения. Совершенство сосредоточения вы можете развить только с помощью медитации. И в первую очередь вам нужно знать, что такое медитация. Медитация не имеет никакого отношения к позе вашего тела. Когда я произношу слово «медитация», у вас в уме появляется образ позы для медитации, когда человек сидит и ничего не делает. Вы думаете, что это и есть медитация. Иногда я открываю интернет и вижу, что буддийские мастера говорят что-то очень странное о медитации. Их слова сбивают людей с толку. Я не хочу называть их имена, но один из них, например, говорил, что медитация – это бездействие тела, речи и ума. В комментариях люди восхищались этим, якобы, великим изречением. Но это чепуха! Почему? Если бы медитация была состоянием бездействия тела, речи и ума, то каждую ночь мы занимались бы медитацией, поскольку во сне тело находится без движений, речи нет, а ум находится в состоянии глубокого сна. Если опираться на подобное определение, то получается, что сон – это восьмичасовая медитация. Но когда просыпаемся, каких реализаций мы достигаем? Если бы реализаций можно было достичь подобным образом, то люди, выходя из состояния комы после аварии, имели бы очень высокие реализации. Но это нонсенс! Простое бездействие тела, речи и ума – это не медитация. Будь так, достичь реализаций было бы очень просто. У нас каждую ночь происходит бездействие тела, речи и ума, но достигаем ли мы каких-то реализаций? Если очень долго спать, то концентрация ухудшается. Если выпить водки и проспять двадцать часов, то становится еще хуже. Если бы это помогало достичь реализаций, тогда водка была бы самым лучшим средством. После нее можно проспять двадцать часов без перерыва. Основа буддизма – это логика. В данном случае мы видим логическое противоречие. Будда и лама Цонкапа говорили, что истинность доказывается при помощи логики. В том, что говорит Будда, нет логических противоречий, поэтому учение Будды чистое. Если вы слушаете, что говорят о медитации в интернете, то вы и так дома сидите и ничего не делаете, и во время медитации тоже ничего не делаете. Откуда будут появляться реализации? Медитация – это очень большая работа, это работа по созданию определенной системы в вашем уме.

Теперь, что лама Цонкапа говорит о медитации в «Ламриме»? Когда лама Цонкапа говорит о чем-либо, он никогда ничего не придумывает, а говорит, основываясь на коренных текстах. Он говорит: «В нашем мире нет мастера, превосходящего Будду. Если вы хотите давать учение Будды, необходимо, чтобы оно исходило из коренных текстов». Лама Цонкапа говорит, что в Тибете не существует тибетского буддизма. В Тибете много разных школ, но нет тибетского буддизма. Буддизм идет от Будды Шакьямуни, из монастыря Наланда. Поэтому нет такого понятия как «тибетский буддизм», тогда должен быть и «русский буддизм». Весь буддизм основывается на коренных текстах Будды Шакьямуни.

Неправильно говорить: «У нас, кагьюпинцев, так; у ньингмапинцев так». Весь буддизм идет от Будды Шакьямуни.

Когда я читаю книги, написанные Миларепой, ламой Цонкапой, то понимаю, что они говорят об одном и том же. В них учение преподносится с разных точек зрения, но при этом смысл учения одинаковый, поскольку он восходит к Учению Будды. Итак, что лама Цонкапа говорил о медитации? Лама Цонкапа говорил, что слово «медитация» на тибетском означает «гом», что переводится как «привыкание», «освоение». Медитация – это приучение своего ума к позитивному образу мышления. Почему нам нужно приучать свой ум к позитивному образу мышления? Потому что наш ум болен. Почему болен? Потому что он привык к негативному образу мышления, именно он делает наш ум больным. Здоровый ум – это источник подлинного счастья. Если вы хотите обрести его, то нужно приучить себя к здоровому, позитивному образу мышления. Поэтому медитация – это приучение себя к позитивному образу мышления. Другими словами, медитация побеждает привычку к негативному мышлению.

В жизни вы занимаетесь негативной медитацией, то есть мыслите негативно. При этом вы не сидите в специальной позе. Например, вы смотрите телевизор, и в это время кто-то заходит в комнату и говорит, что ваша подруга Люба сказала о вас то-то и то-то. У вас сразу начинается медитация. Негативная медитация. Вы уже не замечаете, что происходит на экране телевизора, ничего не слышите. Вы не говорите детям: «Тише, вы мешаете мне медитировать!» Даже если дети бегают перед вами, вы не обращаете на них внимания. Хоть вы и не сидите в позе для медитации, но вы занимаетесь медитацией на Любу. Что бы ни происходило, вы ничего не слышите, у вас в голове только Люба. Это медитация, но негативная, и в ней вы профессионалы. Вы занимаетесь ею многие жизни. Вам даже не надо учиться. Вы родились и уже умеете это делать. Вы занимались такой медитацией в прошлых жизнях, поэтому в этой жизни вы умеете так медитировать. Затем вы вспоминаете, что она говорила о вас год назад, два года назад, три года назад. Так бензин вашей медитации разгорается сильнее. У вас достаточно материала для размышления. А потом вы достигаете реализации – у вас лицо краснеет, из ушей идет дым, на голове появляются рога. Это ваши реализации. Если во время просмотра телевизора вы можете выполнять такую негативную медитацию, то почему же вы не можете заниматься позитивной медитацией, когда смотрите телевизор? Если вы приучите себя, то сможете медитировать, когда смотрите телевизор. Например, когда по телевизору показывают, как страдают живые существа, вы перестаете видеть телевизор и переходите к медитации. Это дело привычки. Во время такой медитации вы уже ничего не слышите. Вы не принимаете специальную позу. Вы думаете: «Как живые существа страдают! Как жалко». У вас возникает сильное желание: «Пусть все живые существа будут счастливы». Благодаря такой медитации ваше лицо начинает сиять, глаза светятся, дом наполняется энергией. Я находился рядом с человеком, который породил в своем уме такое желание. Как приятно находиться с ним рядом! Когда я находился в комнате Далай-ламы во время его медитации, в ней царил такая атмосфера, потому что он развил в себе такое желание. Его дом был как чистая земля. Вот такую атмосферу можно создать в своем доме. Тогда вам не потребуется ездить туда-сюда. Она зависит от образа мыслей.

Если вы знаете, как, находясь дома, приучать свой ум к позитивному мышлению, то чаще всего вы будете заниматься неформальной медитацией. Вы будете приучать себя к позитивному образу мышления. Вы можете заниматься такой медитацией во время приготовления еды. Что вы делаете вместо этого? Вы думаете: «Я всегда готовлю, муж никогда не готовит! Он никогда мне не помогает». Это негативная медитация, и из-за нее еда получается невкусной. Если вы готовите и думаете: «Пусть еда получится вкусной. Если бы я кого-то с ее помощью сделала счастливым, как было бы хорошо!» Это медитация. Тогда вы будете счастливы во время приготовления еды. Все зависит от ума. Если вы

убираетесь в доме и думаете: «Только я убираюсь, никто больше не убирается», то это негативная медитация. А если вы думаете: «В тренажерном зале люди платят, чтобы выполнять упражнения, а я это делаю бесплатно. Я очищаю не дом, а свой ум. Когда я очищаю грязь, то очищаю ум. Грязь – это не грязь, а мои омрачения». Думайте так, и тогда уборка станет очень хорошим способом очищения ума. Тогда уборка станет для вас медитацией, приготовление пищи также станет для вас медитацией. Поглощение пищи станет для вас медитацией, исполнение песен станет для вас медитацией. Все потому, что, если ум находится в позитивном состоянии, то любое действие становится медитацией. Для медитации нет необходимости сидеть в строгой позе. Но говоря о формальной медитации, мы имеем в виду однонаправленное сосредоточение и аналитическую медитацию. Вы можете приучать себя к позитивному образу мышления при помощи однонаправленного сосредоточения, а аналитическая медитация направлена на то, чтобы обдумывать позитивные темы и привыкать к позитивному образу мышления. Поэтому существует два вида медитации: однонаправленная концентрация и аналитическая медитация. Однонаправленное сосредоточение полностью входит в парамиту сосредоточения, а вся аналитическая медитация входит в совершенство мудрости. Совершенство сосредоточения и совершенство мудрости – это однонаправленное сосредоточение и аналитическая медитация.

А теперь поговорим о том, как развить совершенство сосредоточения. Наивысший уровень однонаправленного сосредоточения называется шаматхой. «Наставления, подобные царю» о том, как развивать шаматху, изложены в «Большом Ламриме» и «Среднем Ламриме» ламы Цонкапы. В «Большом Ламриме» лама Цонкапа объясняет общий механизм развития шаматхи. Таким образом, в «Большом Ламриме» объясняется общий механизм. В «Среднем Ламриме» лама Цонкапа дает объяснения по технике развития шаматхи. Для тех, кто обладает общими наставлениями о том, как развить шаматху, технические наставления о том, как развить шаматху, становятся очень эффективными. В «Среднем Ламриме» лама Цонкапа объясняет, чем вам нужно заниматься до медитации, чем нужно заниматься во время медитации. Также, чем заниматься во время медитации до того, как ваш ум был установлен на объекте медитации, и в то время, когда ваш ум установлен на объекте медитации. Также лама Цонкапа дает объяснения, что нужно делать до того, как у вас появились ошибки медитации, и что делать во время возникновения ошибок медитации. Так вы получаете подробные наставления, которые называются опытным комментарием. Чтобы этот опытный комментарий был для вас эффективным, сначала вам нужно получить представления об общем механизме развития концентрации, шаматхи. Очень важно это знать, потому что однажды, когда у вас появится шанс медитировать, вы сможете заниматься медитацией, потому что у вас будут эти знания. В будущем может случиться так, что у вас будет время медитировать, но вы скажете, что не знаете, как это делать. Вы скажете: «Я хочу медитировать, но не знаю, как». Тогда будет уже поздно. В этом ничего опасного нет, это ваша инструкция, ваше богатство. Например, если вы захотите построить дом, и кто-то предложит вам крышу, то вы ее сразу не возьмете. Вам сначала потребуется фундамент. Во время строительства вы сначала приобретаете все необходимые материалы, потом у вас все есть, и вы приступаете к строительству. Сейчас вы думаете: «У меня нет времени медитировать, зачем мне это нужно знать?» Пока у вас есть возможность накапливать знания, накапливайте их. Потом, когда настанет время для медитации, весь материал у вас будет уже собран.

Вы можете думать так: «Прямо сейчас я этим заниматься не буду, но в будущем эти знания станут для меня очень полезными». Итак, что лама Цонкапа говорит в «Большом Ламриме»? Лама Цонкапа говорит, что если вы хотите развивать шаматху, в первую очередь вам нужно знать шесть благоприятных условий. Это очень важно. Атиша говорил, что если вы упустите хотя бы одно из этих шести благоприятных условий, то можете медитировать даже тысячу лет, но не разовьете шаматху.

Эти шесть благоприятных условий очень важны, знать их совершенно необходимо. У вас должно возникнуть желание узнать, что это за шесть благоприятных условий. Из этих шести одно – это внешнее благоприятное условие, а остальные пять – это внутренние благоприятные условия. Эти пять внутренних благоприятных условий необходимы не только для развития шаматхи. Если вы их разовьете, то они окажутся очень полезными в вашей повседневной жизни. Я говорю вам, что все буддийское учение предназначено для обретения счастья в будущей жизни, для развития шаматхи, но если вы создадите эти условия, то они изменят и эту вашу жизнь, сделают ее лучше. Ваша жизнь станет гибкой. До счастья в следующей жизни, до безупречного здоровья ума вам еще далеко, но даже сейчас ваш ум станет другим. Уже сейчас ваш ум станет здоровым, а жизнь станет динамичной. Это я вам говорю с уверенностью на сто процентов!

Наши повседневные мысли касаются только счастья этой жизни, но из-за таких мыслей наша жизнь становится очень бедной. Жизнь становится не наполненной. Почему? Из-за ограниченного образа мыслей. Гроссмейстер в шахматах делает один ход, но он имеет далеко идущие последствия, а мы действуем таким образом, чтобы нам прямо сейчас было хорошо. Плохой шахматист делает ход, чтобы получить преимущества в той конкретной ситуации, в которой он находится. Он ходит так, как ему удобно прямо сейчас, но это неправильно. Цель, которую ставит перед собой гроссмейстер, это получить отдаленное преимущество, которое позволит ему решить все проблемы. А вы действуете так, чтобы вам было хорошо прямо сейчас, чтобы получить выгоду незамедлительно. Мирской образ мыслей действует подобно плохому шахматисту. Он пытается получить преимущества прямо сейчас, но потом ферзя потерял, коня потерял, и один с королем остался. Вот это наша мирская стратегия. Жизнь подобна шахматам. Поэтому я говорю вам, что чем более высокое видение ситуации вы обретаете, тем более комфортной становится ваша нынешняя жизнь. Я говорю вам это, основываясь на собственном опыте. Жизнь подобна шахматам. За столом вы хорошо играете, а в жизни вы очень плохие шахматисты. Потому что вы мыслите узко, вы думаете только об этой жизни. Дальше своего носа вы не видите. В будущем я вам объясню, как эти пять внутренних условий становятся не только хорошей подготовкой для развития шаматхи, но также меняют вашу нынешнюю жизнь, делают ее гибкой. Это я гарантирую вам на сто процентов.

Далее лама Цонкапа говорит, что если вы хотите медитировать, вам нужно знать, каковы пять ошибок медитации. Если вы не знаете пять ошибок медитации, то можете просто сидеть, ничего не делая, без мыслей. Сидеть и ничего не делать – не имеет смысла. Внешне может казаться, что вы медитируете, но на самом деле вы не медитируете. Это происходит, потому что вы не знаете, каковы пять ошибок медитации. Человек, который собирается медитировать, должен понимать, что медитация – это как ремонт телевизора ума. Телевизор вашего ума плохо работает, вы хотите его отремонтировать, но не знаете, в чем неполадка. Если вы его откроете, и просто будете везде трогать, то станет только хуже. Если вы не знаете, какие там неполадки, то будет только хуже. Поэтому сначала вам нужно выяснить, какие неполадки находятся внутри. Тогда где-то подкрутите, и канал начнет лучше работать. Еще подкрутите – опять улучшится. Это называется медитацией. Если телевизор вашего ума через медитацию не становится лучше, то это не медитация. Если медитация не делает ваш ум лучше, а наоборот, то это кошмар. Поэтому вам необходимо знать пять ошибок медитации, но не только это. Лама Цонкапа также сказал, что нам необходимо знать восемь противоядий против пяти ошибок медитации. Итак, во время медитации вы распознаете пять ошибок медитации, применяете противоядия и устраняете эти пять ошибок. Это медитация. Медитация – это ремонт вашего ума. Медитация – это не безделье. Это не бездействие тела, речи и ума. Если вы сидите без действия, какого прогресса вы достигнете? А если вы ремонтируете телевизор своего ума, тогда он будет лучше.

Далее лама Цонкапа говорит, что необходимо знать девять стадий сосредоточения. Если вы не знаете, каковы эти девять стадий, то не будете знать, где вы находитесь, и как вам дальше развиваться. Тогда вы потеряетесь в своей медитации, думая, что находитесь не на конкретной стадии, а просто «где-то». Так, человек пять лет медитирует, десять лет медитирует, но на вопрос: «Где ты находишься?» – он отвечает, что не знает. Это подобно тому, что человек не знает адреса своего проживания. Вы должны точно знать, где находитесь. Тогда, сколько бы лет вы ни медитировали, вы точно знаете, на какой ступени находитесь. Например, вы говорите: «Я нахожусь на первой ступени». Или говорите: «Я пока на нулевой стадии». Вам нужно знать, что такое первая стадия, вторая стадия, какова разница между ними, и тогда вы будете знать, где находитесь.

Также лама Цонкапа говорит, что кроме этого вам нужно знать шесть сил. Потому что в зависимости от этих шести сил вы развиваетесь, прогрессируете, переходите с первой стадии на вторую, со второй на третью и так далее. Если в вашей практике нет прогресса, это значит, что вы не используете шесть сил. Поэтому вам нужно знать, каковы эти шесть сил.

Нужно использовать эти шесть сил, устранять ошибки медитации и тогда автоматически у вас будет прогресс. В этом случае, даже если вы не захотите никакого прогресса, но ваш ум будет развиваться. И это то, как нужно медитировать. Далее лама Цонкапа говорит, что кроме этого вам нужно знать четыре способа вступления в медитацию. Если вы не знаете четырех способов вступления в медитацию, то существует опасность, что вы будете приступать к медитации каким-то неправильным способом. Поэтому вам нужно знать, как приступать к медитации вначале, как приступать к медитации в середине и как приступать к медитации в конце. Если вы приступаете к медитации без этих знаний, и не будете знать, как приступать к медитации на высоких уровнях, то это будет ошибкой.

В наши дни некоторые люди в России и Европе говорят, что нужно вступать в медитацию спонтанно. Нужно быть расслабленным, естественным. Все это очень красивые слова. Вы и так ленивые, поэтому, когда вы слышите слово «спонтанный», вы думаете: «Как хорошо!» Но это вам не подходит. Например, если орел сидит на земле, то, что ему нужно сделать? Если он будет вести себя спонтанно, раскинет крылья, то это будет выглядеть глупо. Если он так будет делать, то никогда не взлетит. Так любят говорить в России, Европе, Америке. Орел сидит на земле, крылья опустил, а ему говорят: «Махамудра, дзогчен! Ты станешь буддой!» Если посмотреть на него через десять лет, то он, где сидел, там и сидит, но говорит: «Я практик махамудры, я практик дзогчен». А все почему? Потому что у него нет инструкций, как заниматься этими практиками. Когда человек занимается практикой таким образом, очень жалко.

Я получал учение по махамудре, по дзогчену от Его Святейшества Далай-ламы. Его Святейшество говорил, что подобным образом поступать неправильно. Вам нужно знать, как приступать к медитации вначале, в середине, в конце. Вы должны знать, что всего существует четыре способа. Аналогия с орлом, которую приводит Его Святейшество, это очень хорошая аналогия. Вначале орлу нужно лететь, прикладывая усилия. И точно также вначале нам нужно медитировать с усилием. Медитировать расслаблено и спонтанно вам ничем не поможет. Как вы сидели на земле, так и будете сидеть. Вначале вам нужна практика развития нравственности, энтузиазма. Вы и так ленивые, и если будете медитировать спонтанно, то станете еще ленивее. Вы будете думать: «Я встретился с буддизмом, там нужно быть расслабленным». Вы и так расслаблены, куда больше? Тогда сансара будет вечной.

Болезнь вашего ума, страшную болезнь ума нужно лечить. Если вы будете использовать спонтанность, то болезнь ума не уйдет. Она раньше не уходила и сейчас не уйдет. Поэтому сначала нужно относиться к практике строго. Вы очень ленивые люди, поэтому вам нужно

практиковать строго. Есть анекдот про русских и немцев. Немцы все время работают-работают и если их спросить, когда вы будете отдыхать, то они ответят: «Потом». Они работают, работают, откладывают отдых на потом и начинают отдыхать, только лежа на кладбище. Если посмотреть на немецкое кладбище, то духи там как раз отдыхают. На русском кладбище духи другие, потому что русские все время говорят: «Отдых, отдых, а работа потом!» Поэтому в жизни они отдыхают, а работают на кладбище. Поэтому ночью на русском кладбище очень высокая активность, потому что всю жизнь люди отдыхали, откладывали работу на потом, а на кладбище начинают работать. Я шучу. Но в каждой шутке есть доля правда. В анекдотах всегда есть какая-то доля правды.

Но если орел парит в небе, и в это время начнете прикладывать усилия, то это помешает его спонтанному парению. Вот в этот момент говорится, что лететь нужно спонтанно, расслабленно и естественно. Но это происходит тогда, когда орел высоко в небе. Тогда он сможет парить спонтанно. Поэтому спонтанно и расслабленно нужно приступать к медитации тогда, когда вы достигли восьмой или девятой стадии. Если в этот момент вы будете прикладывать усилия, то это будет ошибкой. Есть такая ошибка медитации – применение противоядия тогда, когда это не требуется. Это пятая, самая последняя ошибка. Такое происходит тогда, когда вы привыкли с усилием заниматься практикой, развитием ума и у вас появилась привычка применять противоядие. Например, как активный управляющий. Он работает, работает, прикладывает усилия, чтобы все приготовить к открытию ресторана, и когда приходит время расслабиться, он не может. Ему мешает привычка. Но всему свое время, и в практике наступает момент, когда нужно быть расслабленным. Если бы управляющий с самого начала был расслабленным, это была бы ошибка. Но когда его бизнес уже стабильно приносит прибыль, быть чрезмерно активным тоже ошибка. В практике вам тоже нужно учитывать нюансы: когда нужно быть активным, а когда расслабленным.

Если вы это знаете, то наставления для вас не будут выглядеть как противоречия. В некоторых текстах говорится, что нужно приступать к медитации с усилием, а в некоторых говорится, что нужно приступать к медитации расслабленно. И здесь нет противоречий. Вы не можете сказать, что приступать к медитации с усилием – это традиция школы Гелуг, а приступать к медитации расслабленно и спонтанно – это традиция школ Кагью и Ньингма. Это не так, это нонсенс. Буддийская система едина: не существует “гелугпинской традиции”, “кагьюпинской традиции” и “ньингмапинской традиции”. Если вы в самом начале приступаете к медитации расслабленно, это рассматривается как ошибка и в школе Гелуг, и школе Кагью, и в школе Ньингма. Если же ваша концентрация стала лучше, но, тем не менее, вы продолжаете прикладывать усилия, то во всех школах буддизма это рассматривается как ошибка. Между школами нет особой разницы, потому что все школы создал Будда. Поэтому Далай-лама говорит, что нет таких понятий как «тибетский буддизм» и «ламаизм». Вся буддийская система создана Буддой. Махасиддхи, жившие в Тибете, все занимались наукой развития ума. Поэтому Далай-лама говорит, нет понятия «гелугпинское учение», «кагьюпинское учение». Все Учение Будды едино.

Наше время закончилось. Таким образом, вы развиваете шаматху. В следующий раз я объясню вам шесть благоприятных условий. Каждый год я буду приезжать к вам дважды, чтобы дать полное учение о том, как медитировать, как развивать свой ум. Завтра состоится благословение Манджушри. Завтра мой последний день в Сочи. Как я говорил вам раньше, пока я нахожусь в Сочи в течение четырех дней, я посвящаю свои тело, речь и ум всем вам. Если вы используете эту возможность, то вы получите пользу, а если не используете, то для вас это большая потеря. Я приехал сюда не из-за своего сострадания к вам, у меня нет к вам особого сострадания. Огромное сострадание у Его Святейшества Далай-ламы. У него огромное сострадание ко всем жителям России, и не только к жителям буддийских

республик. У Его Святейшества очень сильная любовь ко всем россиянам. Когда он направил меня к вам, он сказал: «Не пытайся обращать россиян в буддизм. Если их интересует философия, помогай им развивать здоровый ум. Вот это тебе нужно делать. Помогай им обретать здоровое состояние ума, не обращай их в буддизм». Поэтому я говорю, что даю учение тем людям, которые готовы к этому. Но при этом не даю рекламы своих учений, потому что не хочу обращать людей в буддизм. Зачем это нужно? Я даю вам учение о том, как излечить свой ум. Используя эти знания, вы должны излечить сами себя. Поэтому не думайте, что благословение решит все ваши проблемы. Я могу вам помочь, но вы должны проявить инициативу. Тогда ваш ум станет здоровым.

Итак, завтра состоится благословение Манджушри, приглашайте своих друзей и родственников. Установить связь с божеством Манджушри для них было бы очень полезно. Связь с Манджушри будет сохраняться жизнь за жизнью и станет для вас хорошей подготовкой. Завтра во время благословения вы создадите связь с божеством Манджушри. И в момент смерти, стоит вам подумать о Манджушри, и на сто процентов оно явится перед вами. Когда Будда уходил из жизни, Ананда был очень расстроен. После кремации Будды Ананда шел по берегу моря, плакал и вдруг в пространстве услышал голос Будды. Ананда очень скучал по Будде, плакал, и вдруг он услышал голос Будды: «Ананда не расстраивайся. Если у тебя есть вера в меня, то я повсюду. Когда в уме реализован весь потенциал, он становится вездесущим. Когда тебя касается ветер, это я дотрагиваюсь до тебя». Знать это очень важно. Если вам трудно, божества присутствуют рядом с вами. Если вы верите в Манджушри, он всегда будет рядом с вами и всегда будет вам помогать.