

Я очень рад всех вас видеть, жители Вильнюса. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение – Дхарму, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Если это возможно, то старайтесь думать не только о себе, но и о том, чтобы принести благо всем живым существам. Думайте так: «Пусть я достигну состояния будды, и с этой целью сегодня я получаю учение». Лучший способ помочь живым существам – это не помочь им как-то материально, деньгами или хлебом, а лучший способ – это помочь им сделать их ум здоровым. Если вы достигаете более высоких реализаций, то обретае большой потенциал для того, чтобы помогать другим живым существам – также обрести здоровое состояние ума, которое уже есть у вас. Только это является самым лучшим способом принесения блага всем живым существам. Для этого вам необходимо получить знание, укротить свой ум, и затем вы сможете также помогать и другим укрощать их умы.

Учение, которое вы получите, это учение по шести совершенствам. Что касается первого совершенства щедрости, то я уже прокомментировал его для вас. Также я дал объяснение в отношении второго совершенства нравственности в краткой форме. Это ваша практика.

В повседневной жизни очень важно делать себя более щедрым человеком, быть готовым поделиться всем, чем вы обладаете, с другими. Вам нужно понимать, что чем больше вы делитесь с другими, тем больше возвращается вам самому, то есть тем самым вы ничего не теряете. Также я говорил вам в прошлый раз, что не нужно отдавать последние объекты другим, а нужно развивать такое чувство, как желание отдавать, это важнее. Но если вопрос стоит о какой-то критической ситуации, в которой ваш последний объект может спасти кому-то жизнь, тогда будьте готовы отдать этот объект. Вам нужно понимать, что отдать объекты человеку в неподходящее время или не тому человеку, это не щедрость, это ошибка. Также если с самого начала вы будете отдавать последнее, чем обладаете, то не сможете продолжить практику щедрости.

Вначале практикуйте щедрость так, чтобы вы отдавали что-то, но у вас бы при этом ничего не уменьшалось, например, первое – улыбайтесь. Это пять вещей, о которых говорил Будда: своим лицом улыбайтесь другим, глазами смотрите на других взглядом любви и сострадания, своим ртом произносите слова, которые были бы полезны для других. Это тоже щедрость. Своим сердцем всегда всем желайте счастья. Кого бы вы ни увидели, если это живое существо, то у него всегда есть желание стать счастливым, поэтому желайте всем: пусть все обретут счастье. Это очень хорошая тренировка, и это в ответ наоборот сделает вас более счастливым. Даже если кто-то на вас злится, в ответ желайте ему счастья, и это самый лучший ответ. Эту тему я объясню вам в рамках парамиты терпения.

Вы думаете, что если кто-то на вас гневается, ругает вас, а вы в ответ наоборот желаете ему счастья, как же такое возможно? Но в действительности, все это возможно. Например, в моем случае я ничего не знал о том, как печатать на компьютере, и когда видел, как люди это делают, не глядя на клавиатуру, я думал, что это невозможно. Но когда я узнал, какая здесь техника, то понял, что все это возможно. Потому что весь алфавит поделен между пальцами, каждый палец отвечает за какую-то свою букву, и таким образом с помощью особых техник все это становится возможным.

Так и в любой области, например, если вы хотите научиться играть в гольф, то вначале вы совершенно не знаете, как это делается, но ваш тренер учит вас тому, как правильно ударить по мячу, как правильно взять клюшку в руки, и тогда вы начинаете играть все лучше и лучше. Точно так же в области духовного развития очень важен опытный тренер. Я тоже попробовал играть в гольф и вначале у меня мяч покатила в совершенно неправильном направлении, но затем мой друг подсказал мне, как правильно держать клюшку, как ударять

по мячу. Сразу же следующий мой удар стал лучше, благодаря такой технике. Вчера я объяснил вам несколько техник. Может быть, вы их забыли. Но если вы действительно искренне интересуетесь развитием ума, то для вас это очень важные техники.

Сейчас мы вернемся к теме. Наша тема – это совершенство терпения. Как я говорил вам, терпение – это такое состояние ума, при котором вы не расстраиваетесь, с каким бы плохим условием ни встретились, и какое бы плохое слово в свой адрес ни услышали. Но если вы по-настоящему развили терпение, в этом случае, что бы ни сказали другие люди, у вас эти слова могут просто влететь в одно ухо, вылететь из другого и никак не побеспокоят ваш ум. В этом случае расстроить вас, как-то обидеть будет очень трудно. Например, бодхисаттву может постараться огорчить тысяча человек, но это будет невозможно. Потому что их ум настолько силен. Как, например, японский борец сумо, он сильный и хорошо держит равновесие, поэтому даже если другой большой человек постарается толкнуть его, уронить, тот не упадет. Почему? Потому что он сильный и хорошо держит равновесие. А слабый человек падает даже тогда, когда его не толкают.

Например, какая-нибудь женщина (или мужчина) с самого утра просыпается уже в дурном настроении. Если сравнивать ум с борцом сумо, это означает, что это очень плохой борец, его никто не толкал, но он сам упал. Он безнадежен. А другого человека, стоит только толкнуть пальцем, и он сразу же падает, это тоже очень слабый ум. Упасть – это значит разозлиться. Обидеться или разозлиться – это признак слабости ума. Сильных людей разозлить очень сложно, а слабые люди очень легко начинают злиться. Если вы легко начинаете злиться, это стопроцентный симптом того, что ваш ум слабый. Поэтому очень важно сделать свой ум сильным, поскольку если вы не измените такую ситуацию, то не только в этой жизни, но и жизнь за жизнью ваши дела не будут идти хорошо. Таково мое предсказание.

Теперь, каким образом сделать свой ум сильным, как развить терпение? В первую очередь вам нужно знать одну вещь. Вам нужно понимать, что обретение сильного ума для вас имеет очень большие преимущества. В чем они состоят? В нашей жизни у нас всегда есть один килограмм проблем. Когда мы дети, то наш килограмм проблем – это отсутствие образования. Когда вы получаете образование, заканчиваете его, то следующая проблема – это отсутствие работы. Затем, когда мы получаем работу, наша проблема – это наличие работы. Так килограмм проблем всегда присутствует. Затем вы чувствуете, что вам нужен спутник жизни и ваша проблема – это отсутствие спутника жизни. Когда он у вас появляется, ваша проблема – это наличие спутника жизни. Далее следующая проблема, вы говорите: «Мне нужны дети». Чем больше у вас такое желание, тем больше вы страдаете от отсутствия детей. Затем, когда у вас появляются дети, ваша проблема – это наличие детей, затем образование детей, затем работа для детей. Затем проблема в том, что ребенок никак не выходит замуж (или не женится). Даже если они женятся, то следующая проблема – это дети ваших детей. И вот вы уже держите палочку в руках, но ваш килограмм проблем так и не решен. В вашей жизни всегда один килограмм проблем уходил, но на смену ему приходил другой килограмм проблем. Что касается решения для этого килограмма проблем, который всегда с вами с самого рождения и до смерти, то есть одна вещь, которая может решить это. Итак, это один очень важный момент, благодаря которому этот килограмм проблем не исчезает, но вы перестаете его замечать.

Например, я живу такой же жизнью, как и вы, у меня есть ребенок, есть жена. Но я не чувствую этого килограмма проблем. А почему? Я могу говорить об этом исходя из собственного опыта. Я также живу в большом городе, как и вы, но я не вздыхаю так тяжело, я очень спокоен. Почему? Не потому, что я какой-то особенный человек.

Например, если мы говорим о весе в один килограмм, то для слабого человека это тяжело. Но тяжело это или нет, – с точки зрения теории относительности все это относительно. В этом отношении в буддизме говорится о взаимозависимости, а Эйнштейн говорил о теории относительности. То есть, что касается проблем, то все очень сильно зависит от того, как мы на них смотрим. Вы изучали теорию относительности, но не используете ее для решения своих проблем, поэтому я думаю, что вы упускаете самое важное. Эйнштейн был блестящим ученым. Это невероятный ученый, это один из ученых, которого я очень уважаю.

Итак, что касается этого килограмма проблем, то тяжело это или нет, очень сильно зависит от того, как вы на это смотрите, какова ваша ситуация. Если ваше тело хорошо натренировано, то вы будете просто играть с этим килограммом. Точно также, если ум становится немного сильнее, то для вас этот килограмм проблем не тяжел, это как вызов, это помогает развитию ума. Если вы делаете свой ум сильнее, что касается этого килограмма проблем, то он перестает вам вредить, а наоборот помогает делать ваш ум все более и более сильным.

В буддизме, например, говорится о тренировке ума и о том, что вы превращаете какие-то проблемы, плохие условия в духовное развитие. Здесь нужно понимать, что экстремальные страдания вы не сможете превратить в духовный путь, это невозможно, но все то, что в настоящий момент вы называете кошмаром, это все не такая уж проблема. Это не экстремальные страдания. В буддизме говорится, что это один килограмм проблем. Но поскольку ваш ум слаб, то вы думаете, что это ужасно, я не могу это вытерпеть.

Что является настоящей проблемой, крайнего вида проблемой, то в буддизме говорится, что если вы родитесь в аду, ваше тело с огнем сольются воедино и не на один день, а многие зоны вы будете страдать там. Это по-настоящему экстремальное страдание. Вот это привнести на духовный путь очень трудно. А все остальное по сравнению с этими страданиями, наши человеческие проблемы, вы поймете, что это детские проблемы. Поэтому это представление о страданиях в аду для вас очень полезно, поскольку благодаря этому вы сможете понять, что ваши человеческие проблемы – это детские проблемы. Это очень важный момент и у вас нет никаких причин не верить в то, что существует ад. Какие причины мы создаем, такой результат мы и получаем, и если вы создаете очень негативную причину, тогда в результате возникают страдания ада. Например, вы можете видеть, что в нашем мире некоторые люди очень сильно мучают других людей, из-за них страдают тысячи других людей, испытывают очень сильные страдания, и тогда вы сможете увидеть, что эти люди заслуживают таких адских мучений.

В настоящий момент у нас есть определенный скепсис в отношении ада, но, тем не менее, лучше верить в такие вещи. Про ад рассказывает не какой-то человек с улицы, а настоящие профессионалы в этой области, можно сказать профессора, исследовали и пришли к выводу, что ад существует. Те, кто обладает ясновидением, и кто никогда не произносит лжи, утверждают, что существуют такие миры как мир ада, мир голодных духов, мир животных, все шесть миров существуют. Итак, если вы верите, то обретете преимущество, от этого не будет никакого ущерба. Например, ученые говорят о множестве разных вирусов, но своими глазами я их не видел. Я не видел этих вирусов, и я не знаю очень точно, существуют они или нет. Но, тем не менее, подлинные ученые провели исследование, и не один или два, а большинство из них говорят одно и то же на этот счет. Поэтому, если я в это поверю, то ничего не потеряю от этого. Потому что благодаря вере этим людям, я смогу защитить свое тело так, чтобы оно не заразилось этими опасными вирусами. Наш человеческий ум не может понимать все во всех деталях, поэтому есть такие определенные положения, и если вы в них верите, то вам не грозит никакая опасность, поэтому лучше верить во все это. Эти вещи основаны на подлинных цитатах. Речь идет о подлинных цитатах из коренных текстов,

это то, о чем Будда говорил как о чем-то очень важном. Иначе вы упустите очень много преимуществ, поскольку наш ум не может осознать все аспекты.

Так, если вы верите в страдания ада, то сразу же приходите к выводу, что ваши человеческие проблемы – это лишь килограмм проблем, они не ужасны. И так, психологически вы делаете так, что ваши страдания становятся легкими. Основная тема здесь в том, что как только ваш ум становится сильнее, этот килограмм проблем для вас уже перестает быть проблемой.

Теперь, как сделать свой ум сильным? Если никто не будет говорить о вас плохо, то вы не сможете тренировать свой ум, не сможете сделать его сильнее. Поэтому, кто бы ни говорил о вас что-то плохое, для вас это очень хороший тренер. Вам нужно понимать: это полезно для меня. Когда вы встречаете какие-то проблемы в своей жизни, вам нужно понимать, что это бесплатная сауна. Так, ваше отношение к проблемам играет очень важную роль. Когда у нас возникают мирские проблемы, наше отношение к ним очень неправильное, мы считаем их чем-то просто ужасным, какой-то катастрофой. Если кто-то говорит о вас плохо, то вы считаете это чем-то ужасным, говорите: «Это мой худший враг! Не врага хуже, чем этот человек, потому что он сказал, что я такой-то и такой-то». Но это неправильное отношение. Что вам необходимо – это поменять свое отношение. Если вы измените отношение, то даже если кто-то вас отругает, вы сможете сказать этому человеку «спасибо». Почему? Каким образом?

Например, если доктор делает вам укол, то больно это для вас или не больно? Это болезненно. Почему вы доктору говорите «спасибо»? Но если кто-то скажет в ваш адрес какое-то одно дурное слово, то ваше лицо сразу покраснеет, вы разозлитесь и не скажете этому человеку «спасибо». Вы даже назовете его худшим врагом. Почему так происходит? Потому что ваше отношение к доктору совершенно не такое, как к этому человеку. Например, если доктор сделает укол маленькому ребенку, то ребенок может разозлиться на этого доктора. Почему? Потому что у него другое отношение. Взрослый человек имеет такое позитивное отношение к доктору, и он знает, что хотя укол для него – это что-то болезненное, но, тем не менее, для здоровья это полезно, поэтому он говорит доктору «спасибо». Это правда. Он даже платит деньги за это.

Точно также, если вам кто-то говорит какое-то грубое слово, вам нужно понять, что он очень хороший доктор, который делает ваш ум сильным. Это очень хорошая сауна, сауна для ума. С таким отношением, если вы услышите такое слово, оно не причинит вам боли. Оно влетит в одно ухо, вылетит из другого, а ваш ум станет сильнее. Благодаря такому вашему отношению это слово, которое вы слышите, не беспокоит ваш ум, ум остается умиротворенным. Это на сто процентов, правда. Поэтому отношение к другим играет очень важную роль. Все время очень важно помнить об этом: если кто-то говорит о вас что-то хорошее, то отношение должно быть позитивным, и если кто-то вас ругает, то отношение тоже должно быть позитивным. Когда вы позитивны, когда позитивно относитесь к другим, то ничто не сможет причинить вам боли, а ваш ум будет становиться только сильнее и сильнее.

Я не просто произношу вам красивые слова, я сам применял это на собственном опыте и по-настоящему получил результат. Результат такой, что, куда бы вы ни отправились, везде вы будете очень счастливы. Покой моего ума не зависит от того, что говорят другие люди, от каких-то внешних условий, в результате я все время спокоен и все время счастлив. Это не потому, что я тибетец или читаю какие-то особые мантры, которых я вам не передавал. Вы можете сказать: «Геше-ла, пожалуйста, передайте мне такую же мантру, чтобы мой ум стал таким же сильным». Но здесь нет таких мантр. В буддизме это самое сущностное учение.

Изменение системы своего ума, создание безупречной системы в уме – в этом состоит буддийская практика. Это главная буддийская практика. Однажды лама Цонкапа сказал Кхедрубун Ринпоче: «Если учение по тантре будет исчезать, пусть оно исчезнет. Это не страшно. Но никогда не позволяйте исчезнуть учению по тренировке ума. Если встанет вопрос о том, какое учение сохранить, если будет выбор, то необходимо выбрать учение по тренировке ума, именно его нужно сохранить, а что касается остальных, если они исчезнут, это не так страшно». Это самое главное! Именно такое учение я стараюсь передать вам здесь. Когда благодаря учению по тренировке ума ваш ум станет немного более здоровым, тогда учение по тантре станет для вас очень эффективным.

Итак, если кто-то говорит о вас что-то дурное, эти слова не беспокоят ваш ум благодаря тому, что вы меняете свое отношение и понимаете, что это полезно для вас. Тогда сразу же благодаря этому вы не разозлитесь на эти слова. Наоборот, вместо того чтобы разозлиться, вы можете почувствовать любовь, сострадание к этим людям. И что вам для этого необходимо? Я говорил вам о том, что это возможно, что если кто-то говорит в ваш адрес дурные слова, вы не гневаетесь на этого человека, наоборот, вы можете испытывать к нему любовь и сострадание. Теперь я объясню, каким образом можно чувствовать любовь и сострадание вместо гнева в такой ситуации. Есть такая теория, она совершенно безупречна, безошибочна, и если вы будете применять ее в повседневной жизни, то тоже добьетесь результата.

В своей жизни, с каким бы дурным условием вы ни столкнулись, если кто-то ругает вас, демонстрирует гнев, говорит что-то плохое, и в этот момент в первую очередь вы понимаете, что ваше отношение к этому нехорошее, плохое, то вам нужно сказать, что это ошибка, это дебютная ошибка. Вам нужно сказать себе: «Мне необходимо хорошее отношение. Плохое отношение сравнимо с тем, как доктор делает укол маленькому ребенку, а ребенок в ответ считает доктора ужасным человеком. Это образ мышления неразвитого человека. Я буду смотреть противоположным образом, так, что этот человек полезен для меня, а не вредит мне».

Вам нужно понимать, что в нашем мире нет ни одного живого существа, которое было бы по-настоящему вашим врагом. Они не являются объектами гнева, это ошибочное состояние ума. Есть один объект гнева, один настоящий враг. Что это? Это ваши омрачения. Ваши омрачения, ваш гнев – это ваши враги. Это знать тоже очень важно. Поэтому, если кто-то вас ругает, смотрите на этого человека с такой точки зрения, что он делает ваш ум сильным, что это очень полезно для вашего ума: «Мой Духовный Наставник может научить меня терпению теоретически, а этот человек учит меня на практике. Итак, он очень добр». Думайте, что это полезно для вас, тогда ваше отношение изменится. Чем больше вы приходите к убежденности, что этот человек вам не вредит, а наоборот помогает сделать ваш ум сильнее, тем более позитивным становится ваше отношение к нему.

Далее второй шаг, который вам необходимо сделать, это понять ситуацию этого человека. Вам нужно понять, что этот человек находится под контролем омрачений, поэтому он сам является первой жертвой своего гнева, а вы – вторая жертва. Это понимать очень важно. Если вы смотрите на человека, который говорит о вас что-то плохое под влиянием гнева и понимаете, что он является первой жертвой своего гнева, в этом случае вы испытываете сострадание к этому человеку как к жертве.

Шантидева говорил: «Если кто-то держит в руке раскаленный шар и кидает его в вас, то что происходит? Этот раскаленный шар в первую очередь обжигает руку этому человеку и уже во вторую очередь обжигает вас». Поэтому такой человек является первой жертвой своего гнева. Что вам далее нужно понимать вдобавок к этому? Все эти вещи – это правда, но мы

не думаем таким образом. Мы никогда не думаем, что этот человек является первой жертвой своего гнева, поэтому считаем его каким-то ужасным. Даже в ответ вы стараетесь ударить его, но он и так уже страдает, а если вы еще его ударите, то он дважды будет страдать.

Шантидева приводил такую аналогию, что если кошку вы ударите палкой, то кошка укусит эту палку, потому что кошка думает, что эта палка причиняет ей боль, именно палка в ее представлении – создатель проблем. Но на самом деле палкой орудует рука. Сама палка беспомощна. Точно также, когда человек находится под контролем гнева, в этом случае им движет его гнев, а сам он беспомощен, как эта палка. Поэтому, если вы злитесь на этого человека, это все равно, что кошка злится на палку, разницы нет.

Итак, это нечто новое для вашего мозга, думайте об этом в повседневной жизни, и я могу сказать, что интенсивность вашего гнева сразу же уменьшится. У вас может возникать гнев, я не говорю о том, что получив такое учение, вы полностью избавитесь от гнева, но, тем не менее, ваш гнев станет слабее. Гнев возникает из-за привычки, но по мере того как вы развиваете такое понимание, эта привычка уходит, и вы вообще перестаете злиться. Гнев, возникающий по привычке, не очень большой, но затем из-за вашего неправильного образа мышления вы раздуваете его до очень большого размера.

А теперь, как испытывать сострадание? Например, если кто-то пьян, что бы этот человек ни говорил, вы не будете принимать это всерьез, наоборот будете испытывать сострадание, потому что этот человек ненормальный. Точно также, когда кто-то находится под властью омрачений, он ненормален. Это объект сострадания. Итак, если ненормальный человек говорит о вас что-то ненормальное, это особо не причинит вам боли.

У нас очень неправильная склонность, когда ненормальный человек говорит нам что-то, мы не можем забыть об этом, думаем об этом всю ночь, как бы медитируем, не можем уснуть. Это неправильно. Но если что-то говорит нормальный человек, например, ваш Духовный Наставник из сострадания говорит вам что-то, очень важные вещи, то вы очень легко их забываете и засыпаете. Учитель говорит: «Готовьтесь к будущей жизни. Смерть может наступить в любой момент». Это очень важные вещи, но вы сразу же забываете о них и не принимаете их всерьез. А если кто-то сильно разгневанный придет сейчас сюда к вам и обзовет вас толстым человеком, то всю ночь вы не сможете заснуть из-за этого. То есть то, что не следует принимать всерьез, вы принимаете всерьез, а то, к чему нужно относиться серьезно, вы забываете, и это ошибка.

Итак, если вы видите, что кто-то оказался под властью омрачений, и является ненормальным, то вы подумаете: «Этот человек ненормален, но я не хочу становиться ненормальным. У нас дома одного ненормального достаточно, зачем нам нужны двое ненормальных?» Это очень полезно. Например, бывает, что муж разозлится, а жена думает: «Я не хуже чем ты», и начинает злиться еще сильнее. Муж разобьет один стакан, а она разобьет два стакана.

Я расскажу вам один анекдот. Жила одна семья. Они жили на первом этаже, это муж и жена, и они все время ссорились друг с другом. А на втором этаже муж и жена все время смеялись. Жена с первого этажа сказала мужу: «Пойди к нашим соседям на второй этаж и спроси, каков их секрет. Почему они все время смеются? Мы не можем жить в гармонии, все время ссоримся друг с другом, а они все время смеются». Он поднялся, постучал в дверь. Когда ему открыли, он представился и сказал: «Я ваш сосед с первого этажа. Мы с женой все время ссоримся, а вы здесь живете вдвоем, все время смеетесь. Пожалуйста, расскажите, в чем секрет вашей гармонии». Тот ответил: «О какой гармонии вы говорите? У нас нет никакой гармонии» – «Почему же тогда вы смеетесь?» – «Жена бросает в меня стаканом, я

уворачиваюсь. Он не попадает. Я смеюсь из-за этого. Я кидаю в нее стаканом, она уворачивается. Стакан не попадает, она смеется, и так мы смеемся всю ночь». Затем через год этот муж со второго этажа отправился в суд, сказал, что хочет развестись. Судья спросил у него: «Почему вы хотите развестись?» Он ответил: «Год назад ситуация была такая, что жена кидала в меня стаканом, я уворачивался и смеялся. Затем я кидал в нее стаканом, она уворачивалась и смеялась. Проблемы не было. Но сейчас ее рука стала такой точной, что у меня нет шанса посмеяться». Это шутка.

В отношении терпения я расскажу вам одну историю, которая произошла во времена Будды. Это живой пример, который для нас очень полезен, так что мы увидим, что это не просто теория, а живая философия. Однажды Будда пребывал с монахами, и к ним подошел один очень разгневанный человек. Он подошел, встал прямо перед Буддой и плюнул в лицо Будде. Будда сказал: «Что дальше?» Тот был просто поражен. Но Ананда очень разозлился. Он подумал, что если ничего не скажет, то этот человек снова поступит так, он не уважает нашу религию. Когда дело касается Духовного Учителя, то здесь чувства распалются. Ананда сильно разозлился. Когда Ананда разозлился, Будда сказал ему: «Ананда, человек, который плюнул мне в лицо, меня не огорчил, потому что он меня не знает. Он плюнул в ту концепцию, которая возникла у него, потому что он услышал что-то неправильное обо мне, он находился под влиянием иллюзии. Он меня не знает. Но ты меня знаешь. Ты длительное время получал учение. Как же ты можешь злиться на этого человека, тогда между вами нет разницы. В чем разница между вами?» Это очень важный момент. Итак, этот человек был просто поражен, услышав слова Будды, и ушел. Всю ночь он думал об этом, сильно пожалел и на следующее утро снова пришел к Будде. Он склонился к ногам Будды и сказал: «Пожалуйста, простите меня». Будда спросил: «Почему я должен прощать тебя? Я не держу на тебя никакой обиды, за что же мне тебя прощать? Тот человек, который плюнул вчера мне в лицо, уже ушел. Ты похож на него, но ты – не тот человек. Потому что ты сейчас испытываешь сожаление, а человек, который плюнул в меня вчера, был очень сильно разгневан. Это два разных человека. И того человека, в которого ты плюнул вчера, сейчас тоже уже нет. Я похож на него, но я – не он».

Это означает, что мы разрушаемся каждый миг. Не думайте, что тот же самый человек существует и сегодня. Так мы иногда все смешиваем воедино. Например, человек мог сказать о вас что-то плохое год назад или пять лет назад. А сегодня вы его встречаете и сразу же думаете: «Вот это тот нехороший человек». Но на самом деле уже очень многое изменилось. В наши дни ученые также обладают таким пониманием, что за пять лет полностью меняются все клетки в организме, не остается ни одной старой частицы. Поэтому, как же вы можете сказать, что тот же самый человек пять лет назад говорил о вас что-то дурное, ведь все непостоянно, все меняется. Вам важно понимать это непостоянство, так вы не будете смешивать все вместе. Это очень полезно для меня и поэтому я говорю об этом вам, чтобы подать вам такой пример, о котором вы подумали бы: «Я тоже буду поступать таким образом». В результате ваш ум все время будет оставаться очень спокойным и умиротворенным, и ваше физическое здоровье тоже будет очень хорошим, благодаря такому спокойствию.

Лучший способ позаботиться о своем физическом здоровье – это позаботиться о здоровье ума, и в этом случае физическое здоровье придет к вам само собою. Как бы вы ни придерживались какой-то строгой диеты, сколько бы ни бегали рано утром и ни думали, сколько калорий вы сожжете, только от этого вы не станете здоровыми. Вы можете думать, что если будете иметь определенную форму, то не будете болеть, но я могу сказать вам, что таким образом вы не сможете стать здоровыми. Посмотрите на результат, люди, которые очень строго следуют рекомендациям докторов, все равно болеют. Это означает, что доктора упускают какой-то другой, очень важный фактор, а это забота о здоровье своего

ума. Это очень важно. В наши дни постепенно доктора также приходят к пониманию, что здоровье ума играет очень важную роль. Доктора также в наши дни говорят, что чем больше вы злитесь, тем более вы подвержены сердечным болезням.

Итак, мы закончили рассматривать совершенство терпения. Если вы хотите знать эту тему во всех деталях, в этом случае читайте шестую главу «Руководство к пути бодхисаттвы» Шантидевы. Там очень подробно рассматривается то, как развить терпение. После такого подробного изучения этой темы невозможно, чтобы вы не развили терпения.

Теперь следующая парамита – энтузиазма. Почему энтузиазм важен для развития совершенства сосредоточения и совершенства мудрости? Энтузиазм не устраняет препятствий, это терпение устраняет препятствия к развитию сосредоточения. А что делает энтузиазм? Энтузиазм помогает развить однонаправленное сосредоточение. Энтузиазм – это главная сила, благодаря которой вы очень эффективно развиваете сосредоточение, и ваша медитация проходит успешно.

Теперь вам нужно понимать: что такое энтузиазм? Энтузиазм – это не то, о чем мы думаем. Это не когда мы себя заставляем. Это не энтузиазм. Когда мы рано утром просыпаемся и принуждаем себя к какой-то деятельности – это не энтузиазм. Бьем себя: «Будь активным, будь активным». Это не энтузиазм. А что об энтузиазме говорил Шантидева в «Руководстве к пути бодхисаттвы?» Энтузиазм – это состояние ума, при котором вы с удовольствием занимаетесь развитием ума. Это энтузиазм. Когда вы получаете удовольствие от развития ума, тогда это энтузиазм. А если такой радости у вас нет, то это не энтузиазм.

В нашей жизни есть определенные виды деятельности, от которых вы получаете удовольствие. Например, вы можете всю ночь просидеть за компьютером в интернете и не устанете от этого. Вы не скажете в какой-то момент: «Вот уже три часа ночи». Вы даже не заметите, как пройдет время. А почему вы получаете удовольствие? Почему вы не можете развить такое же чувство удовольствия в отношении развития ума? Это возможно. Если ваш ум может получать удовольствие от определенной деятельности, которая для вас не очень полезна, а наоборот вредит вам, то почему же ваш ум не может получать удовольствие от другой деятельности, которая очень полезна для вас и для других? Вам нужно понимать, что энтузиазм вы можете развить. Вы можете развить чувство удовольствия от развития ума. Тогда, если кто-то вам скажет: «Сегодня тебе нельзя медитировать, нельзя заниматься развитием ума», то для вас это будет кошмаром, чем-то очень неприятным. Вы можете достичь такой стадии. Это возможно.

В первую очередь я расскажу вам о том, каков ущерб от не развития энтузиазма. Во множестве предыдущих жизней, может быть, много-много миллионов лет тому назад бодхисаттвы, которые достигли сейчас уже высоких реализаций, были вашими друзьями, одного и того же с вами уровня. Много-много лет тому назад эти бодхисаттвы были такими же, как и вы, в каких-то обстоятельствах быстро начинали злиться, но уже прошел длительный период времени, они достигли высоких реализаций, а вы остались такими же, как и раньше. Почему? Обвинять в этом никого не нужно, винить во всем нужно только вашу лень. Из-за отсутствия энтузиазма у вас есть лень, из-за этой лени вы не можете добиться прогресса и остаетесь все время такими же, как и раньше. Вам нужно сказать: «Это правда, действительно это так, и теперь я не хотел бы оставаться таким же, как и до этого, я хотел бы устранить это. Я хочу бороться с ленью и развить энтузиазм». Объявите войну своей лени.

Бодхисаттвы обладают высокими реализациями, и у вас есть точно такой же потенциал достичь всех этих реализаций, но вы их не достигли. Почему? Кто вам мешает? Вам мешает



ваша лень, поэтому это ваш главный враг. Скажите: «С этого момента я буду биться со своей ленью. Я не буду дружить со своей ленью, а буду бороться с ней. Это не мой друг. Лень по-настоящему вредит мне». Вам нужно понимать, почему у нас нет энтузиазма и радости в отношении развития ума. Такой энтузиазм присутствует в природе ума. Будда Майтрея в «Уттаратантре» говорит: «Все благие качества ума пребывают в уме по природе. А все омрачения временны». Это коренной текст. Это означает, что наши любовь, сострадание, энтузиазм, терпение – все они пребывают в уме по природе, но в настоящий момент они не проявлены. И покой нашего ума присутствует в уме по природе.

Например, если вы будете смотреть глазами, которые имеют какие-то дефекты, то не увидите объекты отчетливо. Это не означает, что у потенциала ваших глаз нет способности видеть отчетливо. Хотя вы не видите отчетливо, но, тем не менее, у ваших глаз есть полностью этот потенциал хорошо, ясно видеть. Почему вы не видите четко? Потому что ваш орган зрения испорчен. Если вы устраните этот дефект, то начнете видеть отчетливо. Это не означает, что доктор как-то придал вашим глазам какой-то особый потенциал, с помощью которого они стали видеть отчетливо. Этот потенциал уже существовал в ваших глазах, просто вы устранили дефекты, и благодаря этому этот потенциал проявился, и вы начали видеть отчетливо. Поэтому, когда вы устраняете дефект ваших глаз, то потенциал к отчетливому зрению проявляется, и вы начинаете все видеть очень ясно. Точно также потенциал к энтузиазму уже присутствует в вашем уме, но есть какая-то помеха, то, что мешает ему проявиться. Что касается такого дефекта, таких факторов, которые мешают проявиться энтузиазму, то это три вида лени. Это три фактора, которые не позволяют энтузиазму проявиться спонтанно. Если вы будете делать все слабее и слабее эти три вида лени, то ровно настолько будет усиливаться энтузиазм в вашем уме и удовольствие, связанное с развитием ума.

Хотите ли вы узнать, какие это три вида лени? Это практично. Используйте это, добейтесь определенного развития, и тогда я буду говорить с вами о более высоких практиках. Если с самого начала я буду говорить с вами о ясном свете, то вы не поймете этого, и для вас это превратится в какую-то фантазию. Это будет духовная фантазия. Учение о ясном свете, об иллюзорном теле – это как квантовый буддизм. Речь идет о самом тонком уровне и как использовать его, а если вы не можете использовать даже грубые объекты, как же вы сможете использовать самые тонкие? Также и в науке, в школе не сразу обучают детей квантовой физике, вначале дают общие научные знания, а затем только переходят к квантовой науке. Теперь постарайтесь использовать это.

То, о чем я говорю вам, это не моя выдумка, это учение основано на коренных текстах, написанных ламой Цонкапой, Шантидевой, также основано на учении Его Святейшества Далай-ламы. Я могу сказать, что вначале я был очень ленив, наверное, не было человека более ленивого. Я ленивее, чем вы. Наверное, с рождения я был очень ленивым человеком и ничем не хотел заниматься. Но затем, благодаря такому учению, по мере того как ваши три вида лени будут становиться все слабее и слабее, вы начнете получать удовольствие от развития ума. Но в моем случае, все равно я не просыпаюсь рано по утрам. У меня есть определенный уровень удовольствия, связанный с развитием ума, но не настолько, чтобы просыпаться рано утром. Мой Духовный Наставник также не говорил мне, что нужно просыпаться рано по утрам.

Однажды, когда я медитировал в горах, я отправился на аудиенцию к Его Святейшеству Далай-ламе, у меня было определенное чувство вины в отношении того, что я не просыпался особо рано, поэтому я подумал, что если Его Святейшество скажет мне вставать рано, тогда я буду это делать. Я спросил Его Святейшество: «Обязательно ли вставать рано по утрам?» Что мне на это ответил Его Святейшество? «Тебе нужно практиковать в соответствии с

твоим отношением. Самое важное, чтобы практика была чистой, а рано ты просыпаешься по утрам или не рано, это не так важно».

Для некоторых людей просыпаться рано по утрам – это очень хорошо, а мне удобнее заниматься вечерней практикой, поздно, я не могу понять, почему это происходит. Может быть, это наше поколение такое, что мы привыкли чем-то заниматься очень поздно вечером и так просыпаемся поздно. Его Святейшество также не говорил, что надо просыпаться рано, а говорил, что самое важное – это чистота практики. Я знал, что я смогу себя заставить просыпаться по утрам, может пару дней я буду вставать рано, но затем сработает такой эффект реверсивной психологии. Нам нужно понимать этот момент. Для тех, кто может вставать рано по утрам, это очень хорошо, но если нет, то у вас нет такого выбора.

Теперь три вида лени – это три препятствия, из-за которых мы не можем получать удовольствие от развития нашего ума. Первое – это лень праздности, нежелания чем-либо заниматься. Этот вид лени является препятствием даже для успеха в мирских делах. Как вам нужно устранить эту лень? Это с пониманием закона кармы, что вы не получите результата, причины которого не создали. Итак, вам нужно себе сказать: «Если ты не создашь причин, то не получишь результат». За вас причины создать никто не сможет. Причины создавать нужно вам самим. Это закон кармы, вы не получаете результата, причины которого не создали. Далее вы себя спрашиваете: «Хочу ли я быть счастливым?» И отвечаете: «Да, я хочу быть счастливым». Тогда создавайте причины счастья. Вместо того чтобы жить и ждать, что придет что-то извне, сами создавайте причины счастья. Это противоядие от этой лени праздности, нежелания чем-либо заниматься. Теперь, чтобы устранить эту лень праздности, думайте о драгоценной человеческой жизни. Это очень эффективно. Наверное, я давал такое учение раньше, подумайте о драгоценной человеческой жизни, и тогда сможете сделать слабее эту лень праздности, нежелания чем-либо заниматься.

Далее второй вид лени, она называется ленью привязанности к неподобающим объектам. В отношении любой деятельности, которой мы занимаемся с мыслью, что таким образом станем счастливыми, – это не имеет отношения к энтузиазму, а это лень привязанности к неподобающим объектам. Как бы активно вы ни занимались повседневной деятельностью, это не энтузиазм, а лень привязанности к неподобающим объектам. Эта активность в мирских делах становится препятствием к тому, чтобы проявлять активность, связанную с развитием ума.

Теперь, как уменьшить это? Вам нужно понять, что представление о том, что вы можете стать счастливыми благодаря каким-то внешним материальным объектам – это ошибочное представление. То, что благодаря материальному развитию, вы можете стать счастливыми на длительный период, жизнь за жизнью – это ошибка. Будда говорил, что любой внешний объект, о котором бы вы ни подумали, если это даже очень красивый объект, что бы вы ни создали, это не будет являться объектом счастья. Это объект страданий. Такие объекты никогда не были объектами счастья. Думать, что такие объекты – это объекты счастья, это подобно тому, как говорил Будда, что ночной мотылек смотрит на пламя масляного светильника и считает его объектом счастья. Он делает все, что только может, чтобы подлететь поближе к этому пламени, думая, что это объект счастья. Вся активность, которую он прикладывает, не является энтузиазмом, поскольку она направлена в неправильную сторону. Поскольку есть мысль, что таким образом он станет счастливым. Это неправильный объект.

Итак, мотылек подлетает к этому пламени, обжигается и погибает. Будда говорил, что точно так же и живые существа в сансаре привязываются к объектам пяти видов чувственного восприятия. Для глаз – это красивая форма; своими ушами они привязываются к красивым

звукам; своим носом привязываются к приятному аромату, например, к французским духам; языком привязаны к вкусной еде, например, итальянской; тело привязано к чему-то очень мягкому, например, к мягкой, комфортной одежде.

Будда говорил, что все это не является объектами счастья, это то, что уменьшает какие-то крайние виды страданий. Когда вы сильно проголодались и кушаете, то вам кажется, что пища дает вам счастье, но на самом деле она просто уменьшает крайние страдания от голода. Если бы эта еда была настоящим объектом счастья, то чем больше бы вы ели, тем счастливее бы становились. Если я буду говорить: «Ешьте все больше и больше», то спустя час вы скажете: «Пожалуйста, больше не заставляйте меня есть эту еду». Итак, до этого предыдущий час принятия еды был счастливым, а спустя час это превратилось в страдание. Что это демонстрирует? То, что еда не является объектом счастья. Сравним ее с иглой. Если вы пронзите иглой свое тело, то с самого начала испытаете боль. Спустя час, если вы так же будете поступать, это тоже будет приносить боль. То есть спустя час это не превратится в счастье. Почему? Потому что эта игла является с настоящим объектом страдания, поэтому вы продолжаете испытывать боль даже спустя час. Но если бы еда была объектом счастья, так же как игла является объектом страдания, то спустя час вы все равно продолжали бы испытывать наслаждение, вкушая еду. Такова здесь логика.

Чем помогает вам такое понимание? Это помогает вам понять, что внешние объекты пяти видов чувственного восприятия, какими бы красивыми они ни были, это не объекты счастья. Они могут лишь уменьшить какие-то крайние виды страдания, но это не объекты счастья. Поэтому, почему же я слишком серьезно их воспринимаю, и так устремлен к ним? Настоящий объект счастья находится внутри. Это ваш безупречно здоровый ум, полностью чистое состояние ума. Если я достигну такого состояния, то жизнь за жизнью я решу все свои проблемы и буду переживать безупречное счастье. Таким образом, у вас уменьшается интерес к какой-то внешней деятельности и проявляется больше интерес, связанный с внутренним развитием. Итак, если вы уменьшаете лень привязанности к неподобающим объектам, то сразу же интерес к развитию ума у вас становится сильнее.

Далее третий вид лени – это лень самоуничтожения. «Я не могу медитировать, не могу сосредоточиться, не могу развивать свой ум», – все эти мысли относятся к лени самоуничтожения. Какое здесь противоядие? Противоядие от этого вида лени – это размышление о природе будды. Что такое природа будды? Что касается природы будды, то, как говорится, потенциал нашего ума и ума Будды совершенно одинаков, разницы нет. Если говорить об уме надмирских богов и нашем уме, то потенциал у нас совершенно одинаковый и разницы никакой нет. Это называется природой будды.

Если мы говорим о все более и более тонком уме, то этот наитончайший ум обладает невероятной мощью. Он называется ясным светом ума. Если вы сможете пребывать в этом ясном свете, то устранить омрачения и реализовать весь потенциал своего ума вы сможете гораздо быстрее.

Теперь, если я буду проводить аналогию, говоря о нашем уме и уме Будды, – это как два самых лучших ноутбука фирмы «Apple». Наш ум – это тоже такой самый лучший ноутбук фирмы «Apple», и у Будды также ноутбук фирмы «Apple». Но когда вы открываете ноутбук Будды, там нет такой программы, которая не работала бы, все программы работают. Он очень активно работает, нет ни одной части в этом ноутбуке, которая бы не работала, он функционирует полностью. Он полностью запрограммирован, какую бы информацию вы ни захотели, вы сразу же мгновенно получаете ее. Наш ноутбук той же самой фирмы «Apple», разницы нет. Но если вы его откроете, то в нем будет лишь несколько программ. Некоторые люди даже не знают, как его открыть. Им кажется, будто это полностью неработающий

ноутбук, сломанный. Тогда вы приходите к таким мыслям: «Вот как повезло Будде, его ноутбук такой хороший, а у меня плохой». Но это неправильно. В чем разница? Разница в том, как он запрограммирован.

Наш ум подобен компьютеру. Он обладает невероятным потенциалом. Лучший компьютер – это компьютер нашего ума, но мы его не запрограммировали, как полагается. Поэтому очень важно с энтузиазмом правильно его запрограммировать. Вначале вам нужно научиться, как его открывать, как закрывать, как использовать самые простые программы. Затем закачивайте на него все больше и больше программ. Если в этот компьютер вы загрузите программу шахматки, то этот компьютер станет феноменальным. После шахматки у этого компьютера появится выход в интернет, и вы сможете получать информацию со всего мира. После развития шахматки наш ум можно сравнить с телевизором с большим количеством каналов. Вы сможете увидеть, что происходит во множестве других мировых систем. Это возможно. Настоящее ясновидение возникает только после развития шахматки, а все остальное – это ненастоящее ясновидение, оно детское.

Есть такая программа на российских каналах «Битва экстрасенсов», но там речь идет о таком детском ясновидении: «Она так думает, я чувствую». Но это не ясновидение, потому что для ясновидения вам не нужно чувствовать, вы все видите напрямую. Например, то, что находится за этими стенами, я не вижу, потому что стены мешают видеть все это. Орган зрения видит стены, а за стенами он видеть не может, потому что стена препятствует видению. А когда вы развиваете шахматку, то вы обретаете такой контроль над умом, что сможете видеть объекты независимо от ваших органов чувств. Если ваш ум начинает видеть напрямую независимо от органов чувств, то вы сможете видеть сквозь эту стену, стена не помешает. То есть ясновидением очень легко можно будет увидеть, что лежит в ваших карманах. В этом нет ничего особенного после шахматки. Когда ваш ум обретет способность видеть объекты, не опираясь на органы чувств, это будет называться ясновидением. Ясновидение – это прямое ментальное познание. Тогда вам не придется гадать или что-то чувствовать.

Сейчас мы вернемся к теме. Я не хотел бы говорить больше об энтузиазме, наша основная тема была «совершенство сосредоточения». У нас не осталось на это много времени, но я хотел бы начать эту тему. А в следующий раз я продолжу.

Теперь совершенство сосредоточения. Совершенство сосредоточения и совершенство мудрости – оба относятся к медитации. В первую очередь вам нужно знать, что такое медитация.

Некоторые люди называют себя духовными учителями, но о медитации говорят нечто очень странное. Вам нужно понимать это. Например, они говорят, что медитация – это состояние бездействия тела, речи и ума, и люди говорят, что это очень интересно. Но это нонсенс. Если бы медитация была состоянием бездействия тела, речи и ума, то тогда каждую ночь по восемь часов мы медитируем. Когда мы находимся в состоянии глубокого сна, мы как раз пребываем в состоянии бездействия тела, речи и ума. Но когда мы просыпаемся, каких реализаций мы достигаем? Тогда, если человек оказывается в коме, это самая лучшая медитация. Но это нонсенс, и вам нужно понимать это. Это что-то надуманное, об этом не говорится в коренных текстах, и поэтому в наши дни часто бывает, что людей обманывают такими фразами, и вам нужно стараться понимать все это.

А что о медитации говорит лама Цонкапа? Когда о чем-то говорит лама Цонкапа, он всегда говорит, опираясь на коренные тексты, и никогда не говорит о чем-то, исходя из собственных личных интерпретаций. Лама Цонкапа говорит, что медитация на тибетском

языке означает «гом», «гом» – это привыкание. Стоит вам услышать, что «гом» – это привыкание, приучение, и вы не посчитаете это чем-то глубоким. Но на самом деле смысл очень глубокий.

О чем говорится в квантовой физике? Например, вы не считаете что-то особо глубоким, но при исследовании наоборот окажется, что это нечто очень глубокое, а то, что не является очень глубоким, вы можете посчитать очень глубоким. То есть речь идет о том, что видимость и реальность очень сильно отличаются друг от друга.

Теперь, в первую очередь, почему у нас есть страдания? Потому что наш ум очень сильно привык к негативному образу мышления. Из-за сильной привычки к негативному образу мышления наш ум становится больным, и из-за этого вы сами несчастливы и также не оставляете в покое других людей. Поэтому, что нам необходимо сделать? Изменить эту привычку и приучить себя к позитивному образу мышления, и это называется медитацией. Если вы приучите свой ум к позитивному образу мышления, то даже если вы не будете сидеть в строгой позе, вы все равно будете медитировать.

Например, сейчас в течение этих двух часов мы обсуждаем философию, но в этот момент вы также медитируете. Вы приучаете себя к позитивному образу мышления. Какие-то негативные привычки ослабевают в вашем уме, а другие, хорошие, позитивные привычки наоборот становятся крепче. Это медитация. В результате, спустя два часа, когда вы выйдете из этого помещения, вы станете уже другими людьми, не теми, кем вы были, когда заходили сюда. Если бодхисаттвы, которые обладают ясновидением, посмотрят на то, с каким состоянием ума вы сюда заходили, и с каким состоянием ума вы выйдете из этого помещения, то они увидят прогресс и будут очень рады этому. Это благодаря тому, что ваш ум привыкает к позитивному образу мышления. Но некоторые люди, может быть, просто сидят здесь в таком сонном состоянии или думают о чем-то другом. Тогда это наполовину медитация.

Итак, приучение себя к позитивному образу мышления – вот что называется медитацией. Есть два способа приучить себя к позитивному образу мышления – это с помощью однонаправленного сосредоточения и с помощью аналитической медитации. Поэтому существует два вида медитации – это медитация однонаправленного сосредоточения и аналитическая медитация. И тот, и другой виды медитации очень важны. Вы не можете сказать, что какой-то из них важнее другого.

Теперь, в чем цель медитации? Цель медитации не в том, чтобы что-то обрести, цель медитации в том, чтобы что-то утратить. Утратить свои омрачения – в этом заключается цель медитации. Поэтому, если вы утратите омрачения, то у вас не останется факторов, беспокоящих ваш ум, и покой вашего ума проявится сам собой. Чистота вашего ума также проявится сама собой, все беспокоящие факторы будут устранены. Тогда это станет безупречно здоровым состоянием ума. Это называется нирваной.

Поэтому, когда вы медитируете, не ждите, что перед вами появится какое-то божество, и даст вам реализации, скажет: «Это мой для вас подарок». Такого никогда не ждите. Наоборот, думайте, что самое лучшее для вас – это утратить что-то. Сегодня я немного утратил лень, немного утратил гнева, и в этом состоит цель медитации. Если так вы медитируете в течение года, то затем вернетесь уже совершенно другим человеком. Ваша ментальная фигура станет очень красивой, вы потеряете вес. В настоящий момент ваша ментальная фигура очень уродливая, очень толстая. Там, где жира не должно быть, очень много жира, где должны быть мышцы, мясо, там этого нет. Поэтому цель медитации в том, чтобы что-то утратить.

Теперь, что касается медитации. Совершенство сосредоточения – это медитация на развитие шашатхи, развитие однонаправленного сосредоточения. Что касается медитации на шашатху, то вам нужно понимать, что так называемый «царь наставлений» – это наставления, которые излагаются в «Большом Ламриме» и также в «Среднем Ламриме». Эти два свода наставлений по развитию шашатхи называются «наставлениями, подобными царю». Почему? Потому что ни в одном другом тексте не излагается чего-то такого, что не упоминалось бы в этих текстах.

В Большом и Среднем Ламримах дается множество объяснений, которых нет в других текстах, и там есть полное объяснение. Поэтому эти наставления называются «подобными царю», это логично.

Теперь, как в «Большом Ламриме» объясняется тема развития Шашатхи? Я объясню вам эту тему в сжатой форме. В «Большом Ламриме» в отношении развития однонаправленного сосредоточения объясняется общий механизм. Какие даются объяснения? Сегодня в краткой форме я передам вам эти объяснения. Здесь лама Цонкапа говорит, что в первую очередь очень важно создать шесть благоприятных условий. Если вы упустите хотя бы одно из благоприятных условий для развития шашатхи, то вы можете медитировать даже тысячу лет, но не сможете развить шашатху. Из этих шести благоприятных условий первое – это внешнее благоприятное условие, а остальные пять – это внутренние благоприятные условия. Перед тем как приступить к медитации, в первую очередь вам нужно проверить, присутствуют ли у вас эти шесть благоприятных условий или нет. Если у вас их нет, то подготовьте эти шесть благоприятных условий, иначе ваше занятие будет пустой тратой времени. Так вы удалитесь в какое-то уединенное место, проведете там длительное время, может быть, пять лет, но вернетесь таким же, как раньше, или может быть даже хуже, ваши глаза станут очень большими. Сказать, что если вы проведете время в горах, то достигнете высоких реализаций, было бы неправильно, потому что олени всю свою жизнь проводят в горах. Неправильно говорить, что я в Гималаях провел пять (или десять) лет, а вот теперь вернулся в Литву, и теперь я йогин. Вы начнете говорить: «Я там провел десять лет», – но это нелогично, потому что в этом случае олени должны стать вашими духовными учителями. Они по двадцать лет, может быть, живут в горах. Если вы буддисты, то очень важна логика.

Шесть благоприятных условий я вам в будущем объясню очень подробно, и вам необходимо создать их, живя здесь в Литве и занимаясь работой. Из шести благоприятных условий есть одно внешнее, его вам создавать не нужно, я объясню вам, где его найти, но пять внутренних благоприятных условий вам нужно найти самим. Когда вы создадите эти пять внутренних благоприятных условий, то станете совершенно другим человеком, станете таким антикризисным человеком. Если вы создадите эти пять внутренних благоприятных условий, то какой бы кризис ни разразился в нашем мире, ваш ум будет оставаться очень спокойным, благодаря наличию этих условий. Поэтому иногда правительство говорит, что очень важно рассказывать людям о том, какие антикризисные меры нужно применять, в этом отношении послушайте об этих пяти благоприятных условиях. Я точно могу сказать вам, что ваша жизнь станет совершенно другой. Я создал такие пять благоприятных условий, но не полностью, а до какого-то уровня, и я могу сказать, что ровно настолько мой ум стал более спокойным, умиротворенным, и у меня нет никакого страха перед каким-то внешним кризисом. Для вас это будет очень полезно, вы будете засыпать очень спокойно и открывать свои глаза будете тоже в очень спокойном состоянии. Стоит вам прикоснуться головой к подушке, как вы сразу же будете засыпать, и не нужно будет использовать снотворное.

Далее следующее, лама Цонкапа говорит, что когда вы медитируете, очень важно знать, каковы пять ошибок медитации. Если вы не знаете, каковы пять ошибок медитации, то, сколько бы вы ни медитировали, это будет пустой тратой времени. Например, человек, который хочет отремонтировать телевизор, должен знать, каковы дефекты в телевизоре. Если он не знает, каковы дефекты в телевизоре, и попытается отремонтировать его, то наоборот телевизор станет работать только хуже от этого. Поэтому некоторые люди начинают медитировать, но телевизор их ума начинает показывать хуже. Почему это происходит? Потому что они не знают пяти ошибок медитации. Поэтому знать пять ошибок медитации очень важно, и не просто на словах, а вам нужно распознать их. Вам нужно обладать не просто общей информацией, а точно знать их, чтобы уметь определить в то время, когда они будут возникать при вашей медитации. Точно также, например, если вы изучаете какие-то вирусы на курсе биологии или какие-то бактерии, то затем, глядя в микроскоп, вы точно сможете определить, что это такой-то вирус, это такая-то бактерия. Если вы так можете их распознать, то вы профессионал. Иначе, если вы говорите, что это может быть одно, а это может быть что-то другое, тогда ваши предписания будут очень опасными, может быть, если человек не болен СПИДом, вы ему скажете, что он болен СПИДом.

Далее, после этого лама Цонкапа говорит о восьми противоядиях. Вам в деталях нужно знать, что это за восемь противоядий. И так, в «Большом Ламриме» подробно рассматриваются эти восемь противоядий, чтобы вы применяли противоядия и устраняли ошибки медитации. Далее вдобавок к этому лама Цонкапа объясняет девять стадий сосредоточения. Все эти наставления лама Цонкапа собрал из различных коренных текстов и поставил их вместе. До ламы Цонкапы не было такого текста, в котором все эти наставления были бы собраны вместе. Поэтому я говорю о том, что это царь наставлений.

Теперь, зачем вам необходимо знать стадии вашего сосредоточения: первую, вторую, третью и так далее? Чтобы понимать, где вы находитесь. Если вы знаете характеристики каждой стадии, то поймете, что сейчас находитесь на нулевой стадии. Затем, когда начнете медитировать, то, зная характеристики каждой стадии, вы скажете, что теперь я перешел на первую стадию. Что касается внутренних реализаций, то понять их вы сможете по характеристикам, потому что глазами увидеть их вы не сможете. Затем вы будете достигать второй стадии, третьей и придете к выводу, что шаматху развить можно: «Если я смог добиться прогресса и с нулевой стадии перешел на третью, то почему же я не смогу развить шаматху?» И так вы будете достигать в точности того результата, который описан в текстах. Поэтому наставления называются подлинными, то, что объясняется теоретически, далее вы всего этого достигаете в процессе медитации. Как в химии, например, говорится, что если вы смешаете такие-то и такие-то компоненты, то получите такой-то результат. Также и здесь, в вашей практике вы будете достигать этих результатов.

Так, очень подробно лама Цонкапа рассматривает девять стадий, а после этого говорит о шести силах. Почему? Чтобы развивать свой ум, прогрессировать по стадиям, вы в этом зависите от определенных сил. В зависимости от каждой силы вам нужно развиваться определенным образом, поэтому знать шесть сил очень важно.

Далее, вдобавок к этому лама Цонкапа объясняет четыре способа вступления в медитацию. Это также очень важно – то, как приступать к медитации: как приступать к медитации вначале, как приступать к ней в конце и в середине. Иначе вначале вы можете приступать к медитации так, как к ней нужно приступать в конце. Например, в некоторых наставлениях говорится, что нужно приступать к медитации спонтанно, расслабиться, быть естественным. Но это относится к последним стадиям. Вначале вам нужно приступать к медитации с усилием, как орел, когда он летит, – вначале ему нужно прикладывать усилия, использовать

свои крылья. Но когда он уже поднялся высоко в небо, если он будет использовать крылья, то это помешает его спонтанному парению, и там ему нужно как раз парить спонтанно. Поэтому никогда не говорите, что такая спонтанная медитация – это ньингмапинский стиль медитации, или дзогченский стиль, – это не так. О какой бы школе ни шла речь, о Гелуг или Ньингма, вначале всем необходимо использовать силу. А когда сосредоточение уже высокого уровня, тогда также нет разницы между Гелуг и Ньингма – нужно приступить к медитации спонтанно.

Не будьте такими как некоторые люди в России, в Европе, – они как орлы раскинули крылья, сидя на земле, и говорят о спонтанном полете. Так прошло уже десять лет, я смотрю на них, а они все равно продолжают говорить о таком спонтанном полете: «Нужно медитировать спонтанно, быть естественным». Но вы и так ленивы, и вначале говорить о спонтанной медитации – это для вас опасно. Потому что вы ленитесь, и вам нравятся такие наставления, что нужно медитировать спонтанно, расслабленно, но на самом деле наставления дзогчена, махамудры – это очень сложные наставления. Вы говорите, что вам они нравятся, потому что с одной стороны говорится, что нужно быть естественным.

Время закончилось. Завтра состоится благословение Белой Тары. Расскажите об этом друзьям, родственникам. На следующий год я продолжу это учение.