

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Мы здесь не для того, чтобы как-то весело провести время, я здесь не для вашего развлечения. И поэтому я не буду каждый раз рассказывать вам новых историй. Для чего я здесь? Чтобы помочь вам обрести здоровый ум. Для этого иногда я буду делать упор на то, чтобы передать вам интересное учение. В других случаях я буду делать упор на то, чтобы передать вам учение, убежденность в котором вы еще не обрели, хотя вы знаете эти темы. Вы думаете, что знаете, но на самом деле не знаете сути этого учения. Такое происходило также и со мной. Когда я получал учение от Его Святейшества Далай-ламы, я иногда думал, что это учение простое, я его знаю. Но когда я тщательно это исследовал, то обнаруживал, что у меня нет убежденности в этом учении.

Поэтому для таких людей, как я и как вы – некоторые из моих старших учеников, которые обладают острым умом, для таких людей существует опасность, что может возникнуть некоторая невосприимчивость к Дхарме. Когда ваш ум становится невосприимчив к Дхарме, это даже опаснее, чем в том случае, когда человек вообще ничего не знает о Дхарме. Если у человека возникла, скажем, невосприимчивость к лекарствам, то в этом случае лекарства не могут помочь ему излечиться от болезней, но если он просто не принимал лекарств, то у него не будет такой невосприимчивости, и стоит ему начать пить лекарство, как он сможет избавиться от болезни. Говорится, что человек с очень дурным характером, насколько бы ни был его характер дурным, если он встретится с Дхармой, то он может укротить свой ум. Но если у человека возникла невосприимчивость к Дхарме, то он не сможет укротить свой ум. Среди буддистов, христиан или мусульман есть такие люди, которые надевают буддийские монашеские одежды или христианские монашеские одежды, сидят со строгим видом, на людях красиво говорят, но внутри у них ничего не меняется. Также есть люди, которые все время читают Библию или буддийские тексты, проводят много времени в храме. Или близкие ученики, которые все время читают какие-то тексты, но эти тексты ничего не меняют у них внутри. Тогда у этих людей возникла невосприимчивость к Дхарме. Таких людей укротить очень трудно. По мере того, как вы все больше и больше получаете учений, старайтесь развивать убежденность в этом учении, а не просто копить информацию. И тогда у вас не будет невосприимчивости к Дхарме.

Итак, что касается того учения, которое я здесь передаю для вас, вчера мы с вами говорили об учении по медитации. К медитации вам необходимо сначала хорошо подготовиться и потом уже медитировать. В противном случае лучше вообще не медитировать. Даже в отношении бизнеса сначала хорошо подготовьте документы, а затем приступайте к бизнесу. Иначе это станет пустой тратой времени. Если документов никаких нет, лицензии нет, но вы сразу говорите: «О, он бизнесмен, и я тоже буду», – так вы потеряете все деньги. Точно также и медитация – без подготовки пользы нет.

Великие йогины прошлых времен говорили, что хозяин медитации – это тот, кто развил отвращение. Если у вас нет отвращения, то вы никогда не станете хозяином медитации. Если вы, например, строите дом на той территории, которая вам не принадлежит, то это пустая трата времени. Это чужая территория. Вы строите дом, думаете: «Как хорошо», строите, строите, но потом все закончилось – до свидания! Также вы медитируете-медитируете, но если у вас нет отвращения, то вы не являетесь хозяином медитации. «Отвращение» означает – отвращение от вращения под властью омрачений: «С безначальных времен и до сих пор я нахожусь под властью омрачений, у меня нет никакого выбора, я уже устал от этого». Вот от этого надо устать. Вы говорите: «Сосед такой плохой, всегда меня донимает, я устал». Но сосед вам мешает, может быть, один или два дня, или одну жизнь, а омрачения как диктатор всегда вас контролируют, не дают никакой свободы, но вы не говорите, что устали от них, а сосед два-три раза чуть-чуть пошумит, и вы говорите – все, я устал. Так у вас появляется отвращение к своему соседу, к мужу или к жене. Когда у мужа чуть-чуть тяжелый характер, жена говорит: «Все, я устала». У вас с легкостью

возникает отвращение к мужу или к жене. Потом вы говорите: «Все, развод». Но это неправильное отвращение – они являются объектами любви, объектами сострадания. Нет ни одного живого существа, которое являлось бы объектом отвращения. Все живые существа – это объекты любви и сострадания, а что касается ума, который находится под властью омрачений, то вот эта диктатура омрачений – ваш настоящий объект отвращения, ваш настоящий враг.

Когда у человека нет никакой цели в жизни, его жизнь бессмысленна. Если у человека есть какие-то мирские цели, то в соответствии с ними его жизнь также обретает смысл. Но если у вас очень много мирских целей, то это становится очень опасно. В буддизме говорится, что вы можете иметь мирские цели, но не слишком много. Ставьте перед собой здоровые, значимые цели. У вас в качестве цели в жизни должно быть обретение ума, свободного от омрачений, обретение здорового ума. Когда вы заболеваете, и доктор рассказывает вам об опасности вашей болезни, после этого вы начинаете понимать, что настоящее счастье – это здоровое тело. После этого вы понимаете, что самое главное – это здоровое тело, а красивая одежда – это ерунда. Раньше вы думали, что это самое главное, но это ерунда. Тогда это определенный уровень отвращения. Когда вас начинает по-настоящему интересоваться здоровое тело, то возникает такое отвращение, например, к красивой одежде, к похвале со стороны других людей. Если вы поехали на красивой машине, то потом говорите: «Все, на “жигулях” я не хочу ездить». Но «жигули» или «мерседес» – какая разница? Главное, что вы едете в машине. Если для вас нет разницы, значит, вы стали сильным и мудрым человеком. А если вам после хорошей машины приходится садиться в «жигули», и вы думаете: «Лучше умру, чем поеду на такой машине», – то вы глупы.

Если у вас хорошее здоровье, то вы с радостью едете на «жигулях» и поете песни. Это вы можете понять, у меня тоже есть такой опыт. Зная свою ситуацию со здоровьем, если я понимаю, что излечение от болезни важнее, чем что-то другое, то сразу автоматически мирских желаний становится меньше. Далее, если вы знаете, что здоровый ум – это самое главное, понимаете, как из-за омрачений возникают все двенадцать звеньев, как мы крутимся в сансаре, тогда сразу даже здоровое тело для вас уже не так важно. Даже если у вас здоровое тело, но вы туда-сюда бегаете, то какая разница? Долго жить или один год жить – разницы нет, даже если вы живете один день, но делаете очень много добрых дел, то это лучше, чем жить сто лет. Так ваше воззрение меняется, и это называется буддийской практикой.

Аналитическая медитация у вас не должна быть такой, что вы сидите в строгой позе и все это формально выполняете. Например, когда вы хотите что-то купить, как вы поступаете? Вы анализируете и затем приходите к выводу, что хотите купить такую-то одежду. Вы говорите, что у вас нет времени для занятий аналитической медитацией, но при покупке одежды вы всегда анализируете – красивая это одежда или нет, теплая ли она. Вы думаете: «Мне нужна одежда теплая и красивая». Вы анализируете все плюсы, и потом, используя здравомыслие, покупаете одежду. Потом, если вы применяете все более высокую философию, то понимаете, что все это ерунда – какая разница, что вы купили? Когда вы думаете: «Зачем я трачу время на эти вещи?» – тогда вы понимаете философию.

Поэтому великие йогины говорили, что отвращение – это хозяин медитации. Когда у вас появляется определенное отвращение к мирскому, это необыкновенный покой. Потом, если вас хвалят или критикуют – для вас разницы нет. Временное счастье или временные проблемы – разницы нет. Богатства больше или меньше – разницы нет.

Далее, второе, о чем говорили великие йогины прошлых времен, – открытие ворот к медиации – это вера и вдохновение. Вера в Духовного Наставника, вера в Будду, Дхарму и

Сангху и уважение к ним. Эти вера и уважение открывают двери к медитации, это преданность Учителю. Третье положение – то, что сама медитация – это не блуждание. И четвертое, результат медитации – это ум, свободный от омрачений. Какой бы медитацией вы ни занимались, если ваши омрачения не уменьшаются, тогда нет смысла в такой медитации. Это похоже на занятие бизнесом: если нет прибыли, тогда зачем заниматься таким бизнесом, от которого нет прибыли?

Поэтому подготовка к медитации очень важна. Как я говорил вам, пять внутренних благоприятных условий – это очень важная подготовка к медитации. Первое – это иметь меньше мирских желаний или нездоровых желаний. Второе – удовлетворенность, когда вы довольствуетесь тем, что имеете. Третье – это чистая этика, высокая нравственная дисциплина. Вам нужно сделать себя человеком принципа. Четвертое – это не вовлекаться в большое количество разных дел. Например, когда вы выполняете интенсивный ретрит по развитию шаматхи, даже свои ежедневные практики надо выполнять кратко, потому что вы делаете упор только на развитие однонаправленного сосредоточения. Также, что касается книг, то не нужно читать много разных книг, например, по астрологии или всевозможных стихотворений, то, что вам нужно – это читать книги только по теме развития однонаправленного сосредоточения, по теме шаматхи. Даже тексты по логике не читайте, чтобы не потерять однонаправленную концентрацию. Когда Атиша пришел в Тибет, он давал не слишком много учений по логике, он говорил, что логике не надо уделять слишком много внимания. Иначе, получив небольшое понимание логики, вместо того, чтобы делать свой ум нормальным, вы захотите дискутировать с другими людьми. Поэтому Атиша не давал тибетцам, слишком много учений по логике.

В этом есть смысл. Если вы слишком много внимания уделяете интеллектуальному развитию, то начнете думать о себе как об ученом. Ваша жизнь будет потеряна – вы будете доказывать, что вы буддийский ученый, профессор: «Я ученый, я так много знаю». Буддийское учение существует не ради того, чтобы стать профессором, ученым, самое главное – делать ум здоровым, скромным. Думайте так: «Я мало знаю, в моем уме много омрачений. Я хочу, чтобы омрачений стало меньше», – это ваша цель. Если вы думаете: «Я буддийский ученый, я все знаю, они ничего не знают», – тогда лучше бы вы не знали буддизм. Поэтому во время развития шаматхи деятельности должно быть немного, вы все фокусируете на развитии сосредоточения. Читайте тексты по «Ламриму», если есть опасность возникновения блуждания ума, то читайте тексты, связанные с развитием отречения, по теме непостоянства и смерти, по теме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Это будет профилактическим способом предотвращения возникновения блуждания ума во время сессии. Также думайте о страданиях низших миров, это очень полезно. И тогда, что касается блуждания ума, то вы не будете взлетать, а сразу же опуститесь на землю. Блуждание связано с тем, что это такое своего рода витание в облаках. Вам необходимо опустить себя на землю и думать больше о своей реальной ситуации, о рождениях в низших мирах, поскольку у вас есть восемьдесят процентов шансов переродиться в низших мирах. В вашем уме полностью преобладают омрачения, это не очень хорошая ситуация.

Если я как врач осмотрю ваше тело и скажу вам, сколько у вас болезней, я скажу, что вам не надо летать – думать об олимпийских медалях. У вас в теле очень много болезней, их надо лечить. Иначе в конце будет нехорошо, неприятно, тогда вы просто опуститесь на землю. Это реальность. Поэтому Нагарджуна говорил о том, что ежедневно нужно трижды вспоминать о страданиях низших миров. Затем, когда вам начинает грозить опасность притупленности ума, то в перерывах между сессиями читайте книги о достоинствах шаматхи. Читайте о преимуществах ума, свободного от омрачений, преимуществах прибежища, преимуществах бодхичитты. Тогда ваш ум не будет в состоянии упадка. Он

будет находиться на земле, но будет достаточно сильным. Возникнет уверенность. Она очень важна. Это уверенность в себе, не летание, а уверенность.

Далее, что касается времени, когда вы интенсивно развиваете шаматху, то вы не должны заниматься слишком бурной деятельностью, но что касается вашей повседневной жизни, то если вы не будете заниматься делами, вы не сможете выжить. У вас должны быть какие-то дела ради выживания, но не слишком много дел. Это была бы дебютная ошибка. Шантидева говорил: «Вначале исследуйте те дела, за которые вы хотите взяться, в первую очередь, реалистичны они или нереалистичны. Также не имейте завышенных ожиданий». Это очень хороший совет – не иметь больших ожиданий, если есть небольшая прибыль – это хорошо, самое главное – безопасно. Большой риск, большая прибыль – это опасно. Самое лучшее – когда у вас есть безопасный, небольшой, но постоянный источник денег.

Потому что вы знаете теорию вероятности: если большой риск, то один раз вы получаете выигрыш, как в игре, но потом во второй раз вы хотите еще больше, но риск возрастает, и, в конце концов, вы проиграете. Посмотрите, многие бизнесмены на таком пути потеряли все деньги. Если вы спросите их, то все они скажут: «Да, это правильно». Ими движет алчность, желание иметь все больше и больше. Если три раза была удача, и к вам пришло очень много денег, то в четвертый раз вы хотите еще больше, но риск возрастает, и потом вы все теряете. Три раза вам удалось заработать прибыль, но все это вы неправильно инвестируете – и ничего не стало. Потом банк говорит: «Где деньги?» Вы бегаеете туда-сюда, спать не можете. Все это из-за такой ошибки. И поэтому, что касается учения, которое преподавал Будда, то в нем и для повседневной жизни есть очень много золотых советов. Итак, исследуйте – реалистичное это дело или нет, кроме этого также проверьте, сможете вы его осуществить или не сможете. И как только вы решили за него взяться, то даже если вы девять раз потерпите поражение, все равно продолжайте им заниматься, и тогда, в конце концов, вы достигните успеха.

Есть одна история о тибетском бизнесмене, который девять раз потерпел неудачу в своем бизнесе, и уже хотел перестать прикладывать усилия, подумал: «Все, я не буду заниматься бизнесом». Сейчас трудное время, я знаю, что многие русские бизнесмены думают: «Все, не хочу заниматься бизнесом, прибыли нет», но это неправильно. Сейчас самое лучшее время – надо готовиться. Это мирской совет, потому что вам надо жить. И вот этот тибетский бизнесмен увидел, как маленькое насекомое карабкается по травинке и падает. Девять раз оно взбиралось на травинку и падало, не могло добраться до вершины, но на десятый раз все-таки добралось до вершины. Он сказал: «Вот, даже насекомое не сдаётся, и я тоже не сдамся».

Это совет Его Святейшества Далай-ламы. И в мирских целях, и в духовных целях никогда не сдавайтесь, всегда будьте оптимистами. Как только вы за что-то взялись, не оставляйте это дело, не достигнув результата. У вас должна выработаться такая привычка. Не переключайтесь на другие дела. Бывает так, что, не закончив одно дело, вы начинаете второе. Друзья приходят и говорят, что есть такой-то бизнес, очень прибыльный, вы начинаете этим заниматься, но у вас ничего не получается. Потом другие друзья говорят, что в Москве можно осуществить такой-то проект, и вы летите в Москву, но, в конце концов, ничего не получаете. Так не надо поступать. Красивые слова все говорят, но всему не верьте. Если начинаете какое-то дело, то доводите его до конца. Нет таких областей, где не было бы трудностей. Вам нужно понимать, что везде есть трудности.

Также мужчины, если у вас с женой есть небольшие трудности, не думайте, что другая жена будет лучше. Вторая будет еще хуже. Думайте так: «Нет, я не хочу другую жену, она будет еще хуже. Кроме того я обещал быть со своей женой до конца. Мы всю жизнь будем вместе,

даже если ей не будет стыдно за свои недостатки». Тогда вы всегда будете счастливы. Это терпение. Женщины тоже, если у мужа чуть-чуть тяжелый характер, то вы думаете: «А, наверное, другой муж будет лучше». Это неправильно. Думайте так: «Я с самого начала решила, что он мой муж. Если у него чуть-чуть тяжелый характер, то у кого нет недостатков? У меня тоже проявляется плохой характер, и у него тоже, у обоих плохой характер, потому что мы оба не будды, у нас есть омрачения. Во всем виноваты наши омрачения. Поэтому ничего страшного, я буду терпеть. Если ему не стыдно, я буду терпеть». Это называется терпением. Тогда ваша семья будет железной семьей. Если же чуть-чуть возникают проблемы, и у вас сразу возникают мысли, что, наверное, сосед лучше, чем мой муж, я убегаю с соседом, то это неправильно.

Так, если у вас будет одна правильная цель, то автоматически в вашем уме станет меньше концептуальных мыслей. Не будет страха, стресса, не будет паники. У меня нет паники, нет страха. Я говорю о мирском страхе. Полезный страх у меня есть. Почему? Потому что у меня не много целей в жизни. Возможно, мне осталось еще лет десять-двадцать, а возможно, я умру завтра. Это все реально. Это надо знать. Поэтому я доволен тем, что у меня есть, я спокоен, у меня немного желаний, глупых желаний нет. Я спокойно сплю, не думаю о том, что из-за каких-то комбинаций моих конкурентов я все потеряю, такого нет. Самое главное мое богатство – это внутренние качества. Этого никто не может украсть. Это мое настоящее богатство, поэтому, зачем бояться? Вы тоже можете создать такую стратегию.

Далее, пятое внутреннее благоприятное условие – не иметь слишком много концепций. Это препятствие к развитию шаматхи. Во время развития шаматхи, когда вы развиваете шаматху, не допускайте в своем уме большого количества концептуальных мыслей. Откуда приходят концептуальные мысли? Они приходят от ваших глаз, ушей, носа, рта, тактильного восприятия, когда ваши органы чувств встречаются с внешними объектами, порождаются концептуальные мысли. Поэтому своими глазами не слишком много разглядывайте внешние объекты, больше смотрите на свое внутреннее состояние ума. Во время развития шаматхи не встречайтесь с друзьями, не смотрите телевизор, тогда вы сможете развить шаматху намного легче. Не слушайте по телефону, что он так сказал, они так сказали, много слушать – больше концепций. Во время развития шаматхи вообще не нужен телефон, это полезно – как хорошо, нет новостей! На английском говорят, что отсутствие новостей – это хорошая новость. Сегодня новости есть? Нет. О, хорошая новость. Там что-то получил, там что-то получил, они о тебе так сказали, они так сказали – потом концепциям нет конца.

Поэтому, как говорил Васубандху, нужно держаться подальше от шести условий, из-за которых возрастают омрачения. Так поступайте во время развития шаматхи. Не нужно находиться вблизи объекта, усиливающего омрачения, не нужно говорить об объекте, усиливающем омрачения, не нужно слушать о таком объекте. Также не нужно смотреть на такой объект. Как три обезьяны. Я раньше рассказывал о шести условиях омрачений, наверное, вы забыли, но я не могу снова и снова повторять одни и те же темы. Это тоже очень полезно, чтобы сделать ум однонаправленным.

Итак, мы рассмотрели шесть благоприятных условий. В повседневной жизни также не слишком много смотрите по сторонам, а больше внимания уделяйте своим делам, своей работе, также развивайте внутренние качества своего ума, не лезьте в чужие дела. Вы можете чуть-чуть смотреть телевизор, но не слишком много. Это для того, чтобы, когда вы займетесь медитацией шаматха, вы могли бы легко остановить концепции. Телефон тоже большее время должен быть выключен, или уберите звук. Если звонит важный человек, есть какие-то важные дела, то поговорите, а если человек звонит просто так, то не разговаривайте. Не берите трубку, лучше меньше разговаривать по телефону. В интернет

меньше смотрите, иначе вы всю ночь сидите в интернете, а потом утром встать не можете. Это стратегические ошибки.

А теперь, что касается медитации, рассмотрим пять ошибок медитации, далее восемь противоядий, с помощью которых устраняются эти пять ошибок. Почему нам нужно устранить эти пять ошибок медитации? Потому что пять ошибок медитации – это препятствия, из-за которых мы не можем обладать однонаправленным сосредоточением. Тогда логически можно сделать вывод, что любой, кто устранил пять ошибок медитации, должен обладать однонаправленным сосредоточением. И это действительно так, это правда. Например, если вы не видите своими глазами отчетливо какие-то объекты, то причина этого – дефект органов зрения. Доктор вам скажет, что если вы устраните какое-то повреждение ваших глаз, то вы станете видеть отчетливо, поскольку доктор знает, что главное препятствие – это именно дефект вашего органа зрения.

Доктора это знают не только теоретически. Также на опыте они проводили операции, устраняли дефекты, и люди начинали видеть ясно. И точно также великие мастера прошлого имели не только теоретическое понимание, но также убеждались и на практике, что все те, кто устранял пять ошибок медитации, развивали очень высокий уровень сосредоточения. Поэтому устранение пяти ошибок медитации – это очень важная работа в вашей медитации. Итак, чем вы занимаетесь во время медитации? Вы не просто сидите и ни о чем не думаете, а вы применяете противоядия и устраняете пять ошибок медитации. Тогда ваше сосредоточение становится острее и более динамичным. Русские иногда говорят: «Я вчера делал медитацию, у меня такое приятное ощущение». Для меня медитация – не что-то приятное, это как работа. Потом, когда ваша концентрация становится все лучше и лучше, это другое дело, а вначале очень тяжело. Контролировать ум на одном месте – это даже более трудно, чем физические упражнения. Больно, но вы говорите, что еще надо делать, это тренинг. Тело тренировать легко. Многие махасиддхи в прошлом говорили, что буддийская практика трудна, потому что это не практика тела и речи, а практика ума. С одной стороны она трудна, но с другой стороны, если вы знаете, как ею заниматься эффективно, то это становится не очень трудным.

Итак, пять ошибок медитации. Вам нужно знать их наизусть. Однажды, может быть, не в этой, а в следующей жизни, благодаря тому, что у вас останется этот отпечаток медитации на шаматху, у вас будет шанс развить шаматху. Но если вы разовьете шаматху в этой жизни, это будет очень хорошо. Не падайте духом, любой может развить шаматху. Будда говорил, что даже маленькое насекомое, когда развивает энтузиазм, когда встречается с подходящими условиями, даже оно может стать буддой. А вы люди, вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, и даже если вы не сможете достичь состояния будды, поскольку это очень трудно, но, по меньшей мере, шаматхи вы точно сможете достичь. Вам нужно развивать шаматху с такой решимостью, с уверенностью в себе.

Итак, первая ошибка медитации – это лень. Вторая – забывание объекта медитации. Третья – блуждание ума и притупленность ума. Это главное препятствие к шаматхе. Четвертая – это неприменение противоядия, когда это необходимо. И пятая – это применение противоядия, когда это не требуется. Сейчас я подробно объясню вам первую ошибку, это лень. Лень – это один из главных врагов в вашей жизни. Из-за лени вы не используете большую часть возможностей, которыми обладаете, тех золотых шансов, что у вас есть. Все золотые шансы вы пропустили из-за лени. Вы говорите: «У меня нет шансов». У вас было очень много шансов, хороших шансов, но из-за лени вы их пропустили. Если вы так и будете лениться, то будете оставаться на самом низком уровне. Многие ваши друзья из прошлых жизней, это было много-много жизней тому назад, они были с вами одного уровня, но благодаря тому, что они устранили лень, развили энтузиазм, сейчас некоторые из них уже бодхисаттвы, а

некоторые арья-бодхисаттвы. Некоторые даже достигли состояния будды. А вы только вступаете на путь просветления. У вас есть небольшое вдохновение, но нет никакого развития, вы только начинаете этот путь. Почему? Из-за лени.

Если рассуждать с точки зрения Ламрима и говорить о практикующих начального уровня, практикующих среднего уровня и практикующих высшего уровня, то если вы проверите, окажется, что вы не являетесь практикующим даже начального уровня. Даже те, кто является практикующими начального уровня, устранили привязанность к этой жизни, и о счастье в будущей жизни они заботятся больше, чем о счастье этой жизни. Вы же думаете: «Дхарма – это хорошо, но счастье в этой жизни на восемьдесят процентов важнее, а на двадцать процентов я думаю о будущей жизни. Когда все мирские дела переделаю, тогда подумаю о будущей жизни». Такой узкий ум. То, что очень важно, вы считаете важным лишь на двадцать процентов, а о том, что вообще ничего не стоит, вы думаете, что это самое главное, что это важно на восемьдесят процентов. Но есть другие люди, еще хуже вас, они на сто процентов думают только об этой жизни. Ради этого они могут убить, все что угодно, могут сделать. Ради небольшого мирского, временного счастья, богатства, они на все способны, даже на убийство. Это самое низшее, вы чуть-чуть лучше. Но все равно вы не являетесь практикующими начального уровня. Причина всего этого состоит в том, что вы не боретесь со своей ленью, вы всегда остаетесь под властью своей лени.

Теперь определение лени. Не думайте, что лень – это когда вы ничем не хотите заниматься, лень бывает также и активной. Вы можете быть очень активными, но все равно лениться. Вы думаете, как так можно, быть очень активным и одновременно ленивым? Потому что вы не знаете определение лени. Определение лени – это препятствие к развитию ума, то, что становится препятствием к развитию ума, в силу каких-то неправильных действий или в силу не совершения действий. Поэтому вам нужно понимать, что всего есть три вида лени. Первая лень – это лень праздности, когда вы ничем не хотите заниматься, это препятствие к развитию ума. Вы не хотите ничем заниматься и из-за этого не можете развивать свой ум. Второй вид лени называется ленью привязанности к неподобающему объекту. Из-за того, что у вас возникает привязанность к неподобающим объектам, вы все время заняты этими объектами, неправильными объектами и никак не можете приступить к развитию ума. Всю ночь вы сидите в интернете, а утром встать не можете, практикой не можете заниматься. Все это из-за привязанности к неправильному объекту, это очень мешает вам развивать свой ум. Любая привязанность к мирским объектам, не связанная с развитием ума, это также проявление лени. Поэтому второй вид лени называется ленью привязанности к неподобающим объектам, это очень активная лень, и она очень мешает развивать ум. Далее, третий вид лени называется ленью самоуничижения. Это тоже мешает вам чем-либо заниматься, это такой вид лени: «О, я не могу заниматься медитацией, я не понимаю философию», поэтому вы спите. Из-за этой лени вы не можете развивать свой ум. Поэтому вам нужно знать, как применять противоядия от этих трех видов лени.

В текстах по развитию шаматхи лама Цонкапа объясняет четыре противоядия от лени. Первое из них называется вера. Тут может появиться вопрос, как же вера может быть противоядием от лени? Например, когда я произношу слово «вера», в вашем уме появляется представление о вере в Будду, вере в божество, вере в Дхарму и так далее. Но это лишь какая-то часть веры, это не вся вера. Существует множество разных видов веры. Есть, например, вера в бога, это также вера, но вера в бога как в творца всего сущего, недостоверна. Далее, вера в позитивные состояния ума. В настоящий момент у вас есть вера в негативные состояния ума. Когда у вас возникают проблемы, исследуйте, на что вы полагаетесь. Вы сразу же полагаетесь на негативные состояния ума, чтобы решить эти проблемы. То есть глубоко внутри вы полагаетесь на негативные состояния ума, думаете,

что они смогут решить ваши проблемы, и при этом вы не думаете, что позитивные состояния ума могли бы решить эти проблемы.

Поэтому, когда мама видит своих детей, слишком добрыми, она говорит им: «Дети, слишком добрыми быть не нужно». Потому что ее образ мыслей не понимает, что в доброте заключена большая сила. Она думает: «Если мой сын будет слишком добрым, то останется без работы, все будут его обманывать, ему будет трудно в жизни». Это неправильный совет – никому не давать свои вещи, никому ничего не давать. Если тебе что-то понравится, то нужно найти хитрый путь или просто забрать – это очень нехороший совет. В моем случае мама тоже говорила: «Ты слишком добр, я переживаю». На это я сказал своей маме, что я не очень добр, но если бы я был очень добр, то это было бы хорошо для меня. Еще лучше! Мама боялась того, что для меня полезно. Я не так добр, если бы я был еще добрее, это было бы еще лучше. Мама сказала: «Ааа» – и ушла.

Сейчас мы вернемся к нашей теме. Далее, вера в достоинства шаматхи – это тоже вера. Вера в себя, в то, что я способен развить шаматху – это тоже вера. Вера в себя, например, в то, что я способен выполнить эту работу, это тоже вера. Есть очень много видов веры. Не обязательно это связано с религией, атеисты тоже верят, хоть они и говорят: «Я неверующий». Например, атеисты верят в то, что бога нет, это тоже вера. Тогда не говорите: «Я не верю в бога». Если они говорят, что не верят в бога, то это тоже вера, вера в отсутствие бога. Поэтому, если вы скажете, что у меня нет никакой веры, это будет противоречие.

Есть два вида веры, которые являются противоядием от лени, препятствующей развитию шаматхи. Первый вид – это вера в достоинства шаматхи. Как вы можете развить такую веру? Благодаря тому, что вы снова и снова слушаете о достоинствах шаматхи. Если вы слушаете больше и больше, то приходите к такой мысли, что шаматха обладает невероятными достоинствами. Какой-то ноутбук, компьютер в сравнении с этим просто ничтожен. Когда мы разовьем свой ум с помощью шаматхи, наш ум сам будет невероятным компьютером. Наш ум может быть невероятным телевизором, в котором у вас будет множество разных каналов, где будет показывать ясновидение.

Наш ум сам по себе как телевизор, компьютер. Если вы правильно настроите все каналы этого телевизора, то это станет очень интересный телевизор, вы будете знать, что происходит в этом мире, что происходит в другой вселенной, у нашего ума есть способность все это познавать, такой невероятный потенциал! У вас в уме есть вся вселенная, а вы думаете о каком-то японском или китайском телевизоре: «О, если у меня дома будет этот телевизор, как это хорошо». Но этот телевизор быстро сломается, а ваш ум – это натуральный телевизор. У вас есть такой природный телевизор, который может полностью функционировать, или мы можем говорить о внутреннем компьютере. Все, что вам нужно сделать, это заполнить его нужными программами, и он станет полностью функциональным.

В прошлый раз я говорил вам, что наш ум и ум Будды – одинаков, как лэптоп фирмы «Apple». Тогда вы спросите: «Почему же тогда есть разница?» Разница есть, потому что Будда в своем «Apple лэптопе» задействовал все программы. В нем нет ни одной неработающей программы. Поэтому это отличный компьютер, ноутбук. А ваш компьютер даже не открыт, может быть, вы чуть-чуть его открыли, но все перепутали, потому что программы плохие. Поэтому, когда вы видите компьютер, ноутбук Будды, вы говорите: «Как повезло Будде, у него такой компьютер». Но в чем повезло? Ваш компьютер такой же. Поэтому, когда вы видите ум Будды, не думайте, что у Будды особый ноутбук, у вас есть такой же ноутбук, разницы нет, и это называется «природой будды». В чем разница? В том, что в том ноутбуке уже функционируют все программы, а в вашем программ нет, поэтому

вы приходите к выводу, что если я считаю свой ноутбук очень хорошим, мне нужно также, полностью заполнить его программами и он будет работать. Одна из очень важных программ, которые вы устанавливаете посредством медитации, это шаматха. Когда компьютер вашего ума будет иметь такую программу шаматхи, он будет очень сильно отличаться от компьютеров обычных людей. После развития шаматхи вы сможете подключаться к определенным каналам, сможете увидеть, что происходит в других вселенных, это называется ясновидением. Что такое ясновидение? Это когда вы обретаеете полный контроль над своим умом, я говорю об однонаправленном сосредоточении, а не об омрачениях.

Омрачения вы пока не можете контролировать, но можете сказать своему уму: здесь сиди – и он сидит, туда не смотри – и он не смотрит. Долго сидит, слушает. Это называется однонаправленный контроль. Но это неполный контроль, поскольку вы пока не можете приказывать омрачениям, чтобы они не приходили, вы не можете убрать из ума все омрачения. Но вы можете сфокусировать свой ум на объекте, и он сколько угодно может находиться на нем однонаправлено. Если вы получите такой уровень концентрации, то ваше ментальное сознание сможет видеть без опоры на орган, это называют ясновидением. Сейчас наше ментальное сознание смотрит через орган глаза, поэтому мы не можем увидеть то, что находится за стенами. Но через однонаправленную концентрацию ваше ментальное сознание сможет видеть объект без опоры на орган. Для ментального сознания нет преград, поэтому оно видит то, что находится за стенами, есть стены или нет – без разницы. У ментального сознания есть потенциал к бесконечному развитию – сначала эта вселенная, потом – дальше, дальше. Это называют ясновидением. У вас у всех есть такой потенциал. Это не какая-то новая способность, которую вам нужно получить. Когда вы родились, у вашего ума был такой потенциал, такая способность. Но вы это не развиваете.

Поэтому первое достоинство шаматхи в том, что вы развиваете невероятное сосредоточение. Второе – вы обретаеете ментальную и физическую безмятежность. Далее третье – благодаря тому, что вы развиваете шаматху, вы добиваетесь очень острого ясного ума, и когда вы далее проводите аналитическую медитацию, то сможете легко развить реализацию. Абсолютную природу феноменов в медитации вы сможете увидеть намного яснее, чем без шаматхи. Отречение, бодхичитту с шаматхой вы сможете развить гораздо легче. Три основы пути – это как три сокровища, и с шаматхой вы сможете по-настоящему завладеть этими сокровищами. Без шаматхи это невозможно. И также вы обретете ясновидение.

Атиша в «Светильнике на пути к просветлению» говорил, что причина, по которой необходимо развить шаматху, это обретение ясновидения. Лама Цонкапа и Шантидева объясняли, что шаматху развивают, чтобы реализовать три основы пути. Почему Атиша говорил о ясновидении? В «Светильнике на пути к просветлению» Атиша говорил следующее: «Птица без крыльев не может лететь в небе, и точно также существо без ясновидения не может приносить благо живым существам, поэтому развивайте шаматху». Здесь Атиша рассматривал с точки зрения бодхисаттвы. У бодхисаттвы есть только одна работа – приносить благо живым существам. Это их главная цель.

Если у вас сильная любовь и сострадание по отношению к своим детям, и вам говорят, что есть такая-то возможность им помочь, то у вас делаются большие глаза: «О, я хочу это, тогда я смогу помочь детям». Точно также бодхисаттвы думают о благе других живых существ. Поэтому говорится, что как птица не летает без крыльев, так же и человек без ясновидения не может помогать живым существам. Потому что, даже если он добрый, но у него нет ясновидения, он говорит так, что это не подходит для психологии других людей, и поэтому вместо помощи он может навредить. Иногда родители дают своим детям советы, но дети говорят: «Мама, пожалуйста, не надо советовать». Потому что это им вредит, а не

помогает. У мамы добрая мотивация, но ясновидения нет. Поэтому для того чтобы помочь живым существам, нужно ясновидение, а ясновидение достигается через шаматху. Поэтому те, кто имеют сильную любовь и сострадание, думают только о благе живых существ и говорят, что с такой целью они хотели бы развить шаматху.

Шантидева и лама Цонкапа говорили о преимуществах развития шаматхи больше с той точки зрения, что можно будет реализовать три основы пути, и это тоже очень важно. Между этими достоинствами нет противоречия. Те и другие одинаково важны, необходимо добиться и того, и другого. Думайте об этих достоинствах шаматхи. И тогда вы сможете развить сильную веру в достоинства шаматхи.

Далее второй вид веры – это вера в себя, в то, что я способен развить шаматху. Эта вера тоже важна, она поднимет вам силу духа. «Я обрел драгоценную человеческую жизнь, встретился с Дхармой, и если сейчас я не разовью шаматху, то когда же я разовью шаматху?» – думайте так. Поэтому уверенность в себе, вера в свой потенциал очень важна. И когда такая вера зародится, то у вас уже не останется места для лени самоуничтожения. Уверенность в себе и высокомерие отличаются друг от друга. Вам необходима уверенность в себе, но у вас не должно быть высокомерия. Высокомерие – это, например, сказать: «Я самый умный, у других нет таких способностей, они тупые. Я самый богатый, у них ничего нет», – не уважать других людей, думать, что я очень особый, – это высокомерие, эгоизм. Когда вы верите в себя, вы думаете: «У меня есть потенциал, я могу развивать шаматху, и они тоже, у нас одинаковый потенциал, у всех нас есть природа будды. У всех одинаковые способности, только лень нам мешает, нужно развивать энтузиазм, и тогда мы все сможем достичь шаматхи». Если кто-то из ваших друзей развивает шаматху, то это для вас хорошая новость, это вам выгодно. Если кто-то развивает бодхичитту – о, хорошо! В духовной сфере конкуренции нет. В бизнесе, если кто-то становится чуть лучше вас, то он сразу же доминирует над вами, не дает вам развиваться, поэтому вы завидуете удаче конкурентов. Но в духовной сфере такого нет. Если кто-то развивает бодхичитту, то он вам мешать не будет, он наоборот скажет: «Как хорошо, мой друг тоже развивает бодхичитту, это такое счастье». Он будет вас вдохновлять: «Друг, бодхичитту можно развить. Ты неправильно думаешь, так думай, и ты тоже станешь бодхисаттвой». Это очень хорошо, конкуренции нет, друг другу сорадайтесь, в духовной сфере не надо допускать мирских мыслей. Думать о конкуренции, о том, что мне будет хорошо, если ему будет плохо – так не надо. В духовной сфере, если ваши друзья развивают реализации, то вам это очень выгодно, очень хорошо, поэтому вы легко будете сорадоваться. В духовной области не ставится вопросов, кто победитель, а кто проигравший. В области развития ума всем необходимо развивать свой ум.

Итак, первое главное противоядие от лени – это вера, из этой веры, из этого противоядия далее появляется второе, третье и четвертое противоядия. Вам нужно понимать, что без этой веры не сможет появиться второго противоядия. Мы говорим о вере в достоинства шаматхи и вере в себя, что вы сможете развить шаматху. Эти два вида веры развивайте каждый день. Думайте о достоинствах шаматхи, а также о том, как мне было бы хорошо развить шаматху. Когда вы думаете о таких преимуществах, то возникает вдохновение к развитию шаматхи, – это второе противоядие. И когда вдохновение у вас становится сильнее и сильнее, то никто уже не сможет помешать вам, заниматься развитием ума.

Когда у вашей дочери есть вдохновение любить мальчика, сколько бы ни говорили родители, она слушать не будет. Потому что у нее есть вдохновение, она думает, что это парень моей жизни, без него я жить не могу. Поэтому мамины советы не работают. Если она скажет: «Я тебя выгоню», – дочка ответит: «Выгоняй, ничего страшного, я уйду к моему парню. Это моя нирвана, объект счастья». Это тоже иллюзия, но все равно здесь есть неправильный объект вдохновения. Поэтому они всю ночь не спят, что-то пишут друг другу,

не устают. Почему? Потому что есть вдохновение. Если среди ночи, в три часа он или она звонит – о, радость! «Да-да-да, я сплю, но ничего страшного в том, что ты звонишь». Если кто-то другой звонит: «Зачем ты звонишь, посмотри на часы». Если звонит тот, в отношении которого есть вдохновение, то ничего страшного, ты звони, в любое время можешь звонить. А другому звонить нельзя. Почему? Это вдохновение. Если у вас будет вдохновение в отношении шаматхи, тогда среди ночи в три часа ваш ум скажет: «Медитация», и вы будете рады. Вы скажете: «Шаматха – это мой объект вдохновения, я рад медитации», – это называют энтузиазмом. Вдохновение является очень важным, но важно развивать вдохновение, ориентированное в правильном направлении. Если ваше вдохновение направлено в неправильную сторону, то в конце вас ждет беда. Когда девушка сильно доверяется мужчине как объекту счастья, в конце она говорит: «Как больно». Это большая беда! Есть такая поговорка на английском языке, что если вы хотите прожить на десять лет меньше, тогда курите. Если вы хотите прожить на двадцать лет меньше, тогда пейте. Если вы хотите умирать каждое мгновение, тогда любите того, кто не любит вас. Когда это я это увидел, я подумал: «О, это интересно, я расскажу это моим ученикам». Любовь к сансарическому объекту – это тоже иллюзия, это ненадежный объект, в конце концов, будут проблемы. А если у вас любовь к шаматхе, то это надежный объект, от этого беды не будет.

Если у вас любовь к вашим хорошим качествам ума, то они всегда будут вместе с вами. Это настоящий спутник жизни. Поэтому я всегда говорю, что спутник жизни – это необязательно человек, ваш настоящий спутник жизни – это бодхичитта, вы говорите: «Пока я не найду бодхичитту, у меня нет спутника жизни. Мой спутник жизни – бодхичитта. Когда я найду бодхичитту, как я буду счастлив!» Это правда: «Я хочу жениться на бодхичитте – это самый надежный спутник жизни. В отношении мирского спутника жизни, то я даже не знаю, будем ли мы вместе десять лет». Одна русская женщина, не помню, как ее звали, одна популярная русская женщина сказала: «Если кто-то говорит: я тебя люблю, не верьте, если он тебя любит до лета, это очень хорошо, потому что это ненадежно». Через опыт она поняла, как ненадежна любовь мужчины (женская любовь тоже ненадежна).

Теперь вернемся к теме. Вдохновение к чему-то хорошему, в правильном направлении, к надежным объектам – это невероятное счастье. Тогда это открывает двери вашей жизни. Тогда беспокойства нет, потому что вы доверяете чему-то надежному. И далее благодаря вдохновению зарождается третье противоядие от лени, оно называется энтузиазмом. Когда есть энтузиазм, то лень становится очень слабой. Когда есть вдохновение, то лень и вдохновение имеют равную силу. Но когда далее вдохновение становится энтузиазмом, то лень становится уже очень слабой. А что такое энтузиазм? Как говорил Шантидева, это когда вы с радостью беретесь развивать свой ум, это называется энтузиазмом.

То есть принуждение – это не энтузиазм, здесь вы с удовольствием развиваете свой ум. Например, у ребенка первоначально может не быть веры, что он может стать хорошим футболистом, а отец толкает его к этому занятию, но ребенок не хочет играть в футбол. Затем отец искусным способом объясняет сыну, что тот может стать хорошим футболистом, рассматривает преимущества, и когда у ребенка порождается вера в эти два, то у него появляется вдохновение к игре в футбол. И когда вдохновение становится сильнее, то появляется энтузиазм. Когда есть энтузиазм, и этот ребенок приходит в футбольный клуб, а тренер говорит: «Сегодня игры не будет, мы завтра начнем играть в футбол», – он скажет: «Нет, я сегодня хочу играть». Потому что есть энтузиазм. Раньше, когда энтузиазма не было, если мальчик упал и чуть-чуть поранился, он плачет. Когда есть энтузиазм, он через день играет и даже не замечает, что он падает, даже не чувствует, что поранился. Почему? Это энтузиазм. Если без энтузиазма, то папа говорит: «Ты должен играть». Сын отвечает: «Папа, ты хочешь меня убить, там люди толкаются, я падаю». Когда есть энтузиазм, даже если папа говорит: «Не играй», – он скажет: «Нет, папа, я хочу». Почему? Это психология –

и так же как вы развиваете энтузиазм к игре в футбол, так же можно развивать энтузиазм к медитации, которая развивает ум, у которой результат гораздо больше. Вот так думайте, и тогда вы поймете, что для буддийской практики нужен острый ум. Если вы понимаете такие тонкие вещи, то ваше развитие будет хорошо прогрессировать. Если у вас нет острого ума, то через принуждение будет только хуже, и вы скажете: «Все, я не могу больше практиковать», – потому что вам не хватает остроты ума. Поэтому вам, так же как бизнесменам, надо иметь очень острый ум. Бизнесмен получает один шанс, сразу им пользуется, и потом получает хорошую выгоду.

Точно так же и вы в любой ситуации пользуйтесь острым умом, развивайте ум, и тогда, даже если вы не сидите в специальной позе, даже если ваши глаза открыты и вы смотрите телевизор, вы получаете один шанс, используете его, и ваш ум становится сильным. Ум расширяется, это называется буддийской практикой. В результате ваш ум станет сильным-сильным, в любой ситуации вам не будет больно, это называется буддийской практикой. Даже если вы расслаблены, смеетесь, даже можно в казино поехать, в бар, где люди пьют. Почему говорится, что этого нельзя делать? Например, когда дети ничего не знают о жизни в городе, то родители им говорят, что не нужно ездить в город, и приводят пример, что из нашей деревни люди поехали в город, и все деньги потеряли. Но человеку, который знает законы городской жизни, у которого есть вся информация, ему обязательно нужно поехать в город, потому что здесь больше шансов. Точно также можно поехать и в казино, в любое место можно поехать. Там тоже можно получить определенный опыт для развития ума.

Поэтому йогины посещают все плохие места, поскольку они учатся в этих плохих местах. Что касается хорошего и плохого, то это все зависит от человека, здесь нет такого со стороны объекта хорошего или плохого. Кому-то опасно посещать бар, потому, что он слабый и может стать алкоголиком. Но когда у человека острый ум, то и в бар можно поехать, и в казино. Можно поехать в казино и спросить, сколько этот автомат дает процентов выигрыша. Ему говорят, что, наверное, пятнадцать. Пятнадцать процентов шанс выиграть и восемьдесят пять процентов шанс проиграть, тогда почему люди играют? Он делает вывод: «О, я не хочу играть на автоматах!» Потом рулетка, он задает такой же вопрос о проценте выигрыша. Ему говорят, что максимум тридцать процентов. Он говорит им: «Тогда почему вы рискуете? На семьдесят процентов вы проиграете! Всего только тридцать процентов выигрыша. Наверное, вы не учили в школе теорию вероятности, если вы будете больше играть, то, в конце концов, будете в проигрыше». Так вы можете помочь людям. Сами вы тоже будете думать: «Люди так рискуют, это сансара». Так вы сами не захотите играть в казино, это называют моралью. Если вы хотите, но запрещаете себе, то это не мораль, это не этика. Этика – когда вы говорите: «Я могу, но я не хочу, в этом нет пользы», – это называют этикой, это истинная этика.

Например, монах думает о красивой девушке, сходит с ума, но говорит: «Нельзя». Глазами вниз смотрит. Это не этика. Этика – когда он знает, что по-настоящему там кожа, кости, поэтому, что там интересного? Я расскажу вам историю о двух монахах. Один из этих монахов был очень строгий, другой был больше йогин, с очень гибким умом, понимал философию, был очень открытым. Они дошли до берега небольшой речки. На берегу стояла женщина, она к ним обратилась с просьбой: «Пожалуйста, помогите мне». Этот строгий монах взглянул на нее и сказал: «Нет, мне не разрешается трогать женщин». Мудрый монах сказал: «Хорошо, я перенесу вас, садитесь мне на спину». Итак, он посадил ее себе на спину, перенес на другой берег и эти монахи пошли дальше. Когда они шли, то этот строгий монах с тем даже не разговаривал, шел отвернувшись. Спустя час второй монах спросил: «Почему ты так расстроен, почему даже не поговоришь со мной?» Тот сказал: «Как ты мог посадить женщину себе на спину?» Тот сказал: «Ты до сих пор думаешь о той женщине? Я перевез ее и забыл о ней еще час назад. А ты до сих пор думаешь о ней. Наверное, ты любишь ее». О,

это мораль! Когда я услышал эту историю, мне было очень приятно. Иногда из-за строгости мы не развиваем ум. В буддизме, в христианстве, в исламе – везде это есть – строгости, догмы. Потом думают: «Я прав, а другой неправ. Только наша вера истинная, а другая неистинная», – это неправильно. Кому-то буддизм подходит, кому-то ислам, кому-то христианство. Это зависит от человека. Не надо говорить, что эта религия самая лучшая. Как в медицине: кому-то полезна тибетская медицина, а кому-то европейская. Не надо говорить, что тибетские лекарства лучше, чем европейские, кому-то европейские лекарства полезны. Надо иметь такой гибкий ум, тогда вы будете очень счастливы.

Далее, четвертое противоядие называется «безмятежность», оно возникает благодаря развитию шаматхи. Когда вы развиваете энтузиазм, ваша лень становится очень слабой. Затем эту маленькую лень, которая у вас остается, вы устраняете с помощью безмятежности. Итак, это четыре противоядия от лени. Три противоядия вам нужно применять еще до медитации, это ваша домашняя работа. А что касается безмятежности, то ее вы не сможете применять, поскольку не обладаете ею до развития шаматхи. Что касается первого, второго и третьего противоядий, то ими вы можете владеть до развития шаматхи. И среди этих трех основной упор сделайте на первом противоядии – вере в достоинства шаматхи и вере в свой потенциал, в вашу способность развить шаматху. И тогда благодаря этому первому противоядию появится второе и третье.

Если вы не прикладываете усилий к тому, чтобы развить веру в достоинства шаматхи и веру в свою способность развить шаматху, то вдохновение и энтузиазм тоже не появятся, и даже если появятся, то не будут сильными без такой основы. Точно также, если вы считаете, что любовь и сострадание очень важны, и сразу же захотите взрастить любовь и сострадание, то без основы это будет детская любовь – сегодня люблю, а завтра не люблю. Потому что нет основы. Когда вы любите кого-то, имея хорошую основу, то даже если они о вас очень плохо говорят, все равно вы их любите, потому что у вас хорошая основа. Так, любовь и сострадание – это корень буддизма. Чтобы их развить, нужен корень. Это равностность ума. Вначале развивайте равностный ум. Это очень трудно. Кто-то вам красиво говорит, кто-то плохо говорит – с вашей стороны нужно ровное отношение. Для этого нужно много философии, основой должна быть философия. Когда кто-то говорит что-то приятное, а кто-то говорит что-то дурное, неприятное, вы понимаете, что это относится не к человеку, а к его негативным или к позитивным эмоциям. Например, человек под влиянием негативных эмоций говорит о вас что-то плохое. Шантидева говорил, что все живые существа находятся под властью омрачений и из-за этого не имеют контроля. Мудрый человек, ясно понимая это, никогда не злится на живых существ. Вначале не сильно злитесь на того человека, который говорит о вас что-то плохое, и не привязывайтесь к тому, кто говорит о вас хорошо. Затем подумайте, как этому человеку не хватает счастья, как он страдает.

В учении «Лоджонг» говорится: «Старайтесь видеть своих друзей и врагов, как десять больных людей». Десять больных людей, у кого-то сильно болит, и он смотрит недовольно, а у кого-то не так сильно болит, и он чуть-чуть улыбается. Не думайте: «О, он мне улыбается, я ему помогу, а он мне не улыбается, поэтому я ему не буду помогать». Это не мудро. Все они одинаково больны, вы должны одинаково к ним относиться. И точно также все живые существа страдают от болезни омрачений, разницы между ними нет. Все они были моими матерями, одинаково были добры ко мне. И таким образом развивать равностность ума очень важно. Далее, применяйте семичленный метод – когда вы видите живых существ, вы думаете, что они были вашими матерями, вспоминаете об их доброте и так далее. Так вы развиваете очень сильные любовь и сострадание. С такой основой любовь и сострадание станут неколебимыми. Поэтому я подчеркиваю для вас, что очень важен фундамент, в первую очередь делайте упор на развитие фундамента.

Если человек строит двадцати четырех этажный дом, он скажет, что самое важное – это фундамент, если не заложить фундамент, то здание рухнет. Поэтому и мой Духовный Наставник, и мастера Кадампа говорили: «Не торопитесь, вначале старайтесь заложить, насколько можно хороший фундамент». Хороший фундамент – это хорошее понимание философии. Нужна хорошая подготовка, а потом уже медитация. Бывает, что услышав несколько слов от ламы, люди говорят: «О, я встретил тибетского ламу, он мне рассказал о медитации, об объекте медитации, сейчас я буду медитировать». Это неправильно. Эти тибетские ламы вам не помогают. Потом вы говорите: «Все, жена – до свидания, работа – до свидания, сейчас я пойду в нирвану». Он сидит в медитации, бизнеса нет, жены нет, карман пустой, ум пустой, и затем он говорит: «Зря я этого тибетского ламу повстречал». Конечно это ошибка – стратегии нет, фундамента нет. Поэтому не летайте. Даже в духовной сфере не летайте. Надо анализировать, не верить всему, искать истину.

Старайтесь открыть для себя истину, не привязывайтесь также и к буддизму. Тогда вы станете очень хорошим учеником. Будда говорил, что одно из главных качеств ученика – это непредвзятый ум. Если человек как-то привязан к буддизму и плохо отзывается о других религиях, это нехорошо. Если вы хороший ученик, то должны быть справедливым. Даже об ошибках буддизма вы должны говорить: «Да, у нас есть такие-то и такие-то ошибки. Среди буддистов есть такие-то люди». Правильно говорите, без привязанности. Другие религии надо тоже уважать. Самое главное – искать истину, это первое качество – непредвзятый ум. Второе – вера в правильное направление, вера в Будду, Дхарму и Сангху с пониманием этих объектов. Поэтому порождайте веру. Вам нужна не привязанность, а вера, основанная на понимании. Третье – это сострадание. Чем больше у вас сострадания, тем более подходящим учеником вы являетесь. Итак, существует несколько качеств учеников. Если у вас нет этих качеств, то старайтесь развить их.

Также есть десять качеств духовного наставника. Это уже мое дело. Если я не обладаю какими-то качествами, то мне нужно стараться также развить их. Я уже ваш учитель. У меня нет десяти хороших качеств, поэтому я каждый день думаю: «Всех этих качеств у меня нет, есть некоторые качества, мне стыдно, мне надо развивать их, но не ради себя, а ради моих учеников я должен развивать хорошие качества». Это мне помогает. Каждый день я стараюсь становиться чуть-чуть лучше. В будущем, когда вы станете духовным наставником, не думайте, что вы очень особенный человек, а проверьте, есть ли у вас все десять качеств духовного наставника, которые объясняются в «Ламриме». Если у вас их нет, то развивайте их каждый день. А вначале сделайте себя хорошим учеником, посмотрите, какими качествами должен обладать ученик. Тогда и я не буду вас обманывать, и вы не будете меня обманывать, и мы будем продвигаться в правильном направлении.

Время закончилось, увидимся с вами завтра в семь часов вечера. Теперь, то учение, которое я вам передал, это ваша домашняя работа. До моего следующего приезда применяйте это учение, старайтесь стать более хорошим человеком. Чтобы в следующий раз, когда я приеду, у вас стало больше энтузиазма посредством развития веры, вдохновения. Чтобы в следующий раз, когда я приеду, вы бы уже развили пять внутренних благих условий, чтобы у вас было меньше мирских желаний. Сейчас вы очень ясно видите основания, которые за этим стоят, то, что нездоровые желания вредят вам. Если вы развиваете все больше нездоровых желаний, то вы сами создаете проблемы. Когда меньше нездоровых желаний – вы сразу счастливы. Вы это увидите на своем опыте. Второе – довольствуйтесь тем, что имеете, это настоящее умиротворение. Это счастье, это покой ума. Когда вы довольны тем, что у вас есть, у вас сразу будет покой ума. Если у вас нет удовлетворенности, сколько есть – вам мало, то даже миллиарды долларов не дадут вам счастья, потому что у вас больной ум. Третье – нравственная дисциплина, этика, контролируйте себя. Никогда не контролируйте других, контролируйте себя, свое тело, речь и ум. Никогда не лезьте в чужие

дела, занимайтесь своими делами, думайте так: «Чем занимаются соседи, у меня нет времени смотреть, потому что у меня так много работы. Геше Тинлей мне дал так много работы – следить за тем, что делают мои тело, речь и ум. Их надо контролировать, у меня сейчас нет времени смотреть за чужими делами, у меня много работы». Таким образом, развивайте нравственность.

Четвертое – не ведите большого количества разных дел, это создаст вам большое количество проблем. Беритесь за один проект и занимайтесь только им, пока не добьетесь результата. Не занимайтесь множеством разных проектов. Недавно один китайский мужчина Али-баба стал самым богатым человеком. В его интервью мне понравилось, что он говорил: «До сорока пяти лет вы можете заниматься несколькими проектами, а после сорока пяти не беритесь за новые проекты. Это уже время сбора урожая, всего, что вы уже создали. Также помогайте молодому поколению, чтобы они стали динамичными людьми». Это правильный совет, я потом понял: он знает буддийскую философию.

Это буддийская философия, не надо делать много дел. После сорока пяти лет делайте больший упор на будущей жизни. Дела этой жизни до сорока пяти лет вы все сделали, у вас есть источник денег. Много нет, но ничего страшного, будьте спокойны, главное, что есть источник денег, делайте больше упор на будущую жизнь. Теперь вы знаете, как практиковать Дхарму. Это изменение вашего образа мышления, это обладание большим количеством здоровых тем, здоровое мышление. Если вы пребываете со здоровым образом мышления, то практикуете Дхарму. Но как только вы начинаете мыслить нездоровым образом, это уже не практика Дхармы, это негативная карма: они мне так сказали, он так сказал, мой муж меня не любит (или моя жена меня не любит). Наверное, моя жена другого мужчину любит (или мой муж другую женщину любит) – это все ерунда, чепуха, от этого ваш ум станет ненормальным, вы сами несчастливы, и вся семья несчастлива, потом дети растут без папы, без мамы. Это сразу видно. Когда ум здоровый, то люди верят друг другу. Или не женятся. А если женятся, то верят друг другу.