

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть в мой второй день пребывания в Иркутске. Как обычно, вначале развеите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией заботы об обретении безусловно здорового ума, с мотивацией достичь состояния просветления на благо всех живых существ. Если с такой мотивацией вы будете получать учение, то сами эти два часа получения учения станут для вас очень мощной практикой Дхармы. Вначале для вас самая мощная практика – это с правильной мотивацией получать учение, и также размышлять о том, каким образом обеспечить себе будущее, и как развивать свой ум. Итак, если сравнивать знание Дхармы, знание того, как правильно практиковать, и изучение Дхармы, то говорится о том, что знание того, как практиковать Дхарму, важнее. Если говорить об укрощении ума и знании того, как практиковать Дхарму, то укрощать ум важнее. Поэтому вначале очень важно узнать, как практиковать Дхарму.

Вчера мы с вами обсуждали шесть благоприятных условий для развития шаматхи. Из этих шести благоприятных условий одно – это внешнее, и, далее пять внутренних благоприятных условий. Из пяти внутренних благоприятных условий вчера мы с вами обсуждали первое – это то, что нужно иметь меньше желаний. Я говорил вам, что не все желания плохие: есть здоровые, полезные желания, а есть также бесполезные и нездоровые желания. Чтобы уменьшать нездоровые желания, как я говорил вам вчера, вам необходимо возвращать здоровые желания, и тогда этих нездоровых желаний, из-за наличия которых у вас возникает больше проблем, будет становиться меньше. Одна из причин, по которой у людей на нашей планете так много проблем, состоит в том, что у них очень много нездоровых желаний. Сколько бы у вас ни было, вам мало. Вы хотите всё больше и больше. Это также одна из причин возникновения экономического кризиса. И не буддисты, также и экономисты, исследуют этот вопрос и говорят о том, что одна из главных причин экономического кризиса состоит в том, что у людей нет удовлетворенности, они хотят всё большего, большего, и, в конце концов, всё рушится. Как случается у бизнесменов? Они однажды получают прибыль, второй раз получают прибыль, далее все свои деньги вкладывают в третий проект, думая, что всегда будет успех, и тогда теряют всё вместе с этим.

Итак, в нашей жизни иметь нездоровые желания, а некоторые из наших желаний нереалистичны, и то, что мы следуем этим нереалистичным желаниям, – это очень опасно. В буддизме нездоровые желания сравниваются с тем, как вы пьете соленую воду. Чем больше вы пьете соленой воды, тем больше вас мучает жажда, так вы никогда не утолите жажду. Итак, большинство ваших желаний – это нездоровые желания, сделайте их меньше. Что касается хороших, здоровых, полезных желаний, которых у вас нет, то вам надо их возвращать. И это то, что поможет вам уменьшить нездоровые желания.

Итак, первый уровень здоровых желаний появляется с пониманием того, что рождение заканчивается смертью, однажды мы уйдем из этого мира, не забрав ничего с собой. Это может произойти в любой момент. Следующий момент – это то, что этот факт не является концом нашей жизни. Это начало нашей новой жизни. И, таким образом, ваше будущее благополучие очень сильно зависит от вас. Эта ваша жизнь – только одна жизнь, а что касается будущих жизней, то их бесчисленное множество. Поэтому вам нужно постараться понять, что они важнее, чем эта жизнь. Поэтому забота о благополучии будущей жизни – это здоровое желание, это врата в буддийскую практику, в практику начального уровня. И когда вы придерживаетесь такой установки, когда развиваете такое желание – заботиться о благополучии будущей жизни, то с этим у вас появляется одно здоровое желание. И если такое ваше желание становится сильнее, то другое желание, связанное со счастьем только этой жизни, становится меньше.

Далее, второй уровень здоровых желаний – это понимание того, что до тех пор, пока вы рождаетесь под властью омрачений, это природа страданий. Ум, страдающий от болезни омрачений, называется сансарой. И поэтому у вас появляется такое понимание, что до тех

пор, пока вы страдаете от этой болезни омрачений, даже если в будущей жизни вы вновь обретете жизнь человека, все равно ваша ситуация не будет прочной. И поэтому с пониманием четырех благородных истин, с пониманием двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения вы развиваете такое сильное желание: «Пусть мой ум освободится от болезни омрачений. Пусть я обрету здоровое состояние ума». И это самое главное. Тогда вы поймете, что здоровый ум важнее здорового тела, а здоровье тела важнее, чем богатство и имущество. Когда вы это поймете в самой глубине своего сердца, желание обрести здоровый ум станет в вашем уме сильнее. Тогда это станет вашей целью, смыслом вашей жизни. Когда вы поставите перед собой такую цель, все остальные мирские желания вы будете видеть, как что-то детское, они потеряют для вас такой большой смысл, и вы подумаете: «Если у меня все это есть, то хорошо, а если нет – ничего страшного».

Например, иногда у людей бывает такое сильное желание выпить кофе: «Утром мне нужно выпить кофе. Если такого кофе не будет, то всё, целый день я не смогу нормально работать. Только такой кофе мне нужен и никакой другой». Это ненормальный человек. «У меня должна быть такая-то еда на обед», или, например: «Когда я пойду на улицу, у меня должна быть такая-то одежда, иначе я никуда не пойду». Так бывает, когда ненормально с головой. Итак, вам нужно думать: «Если у меня есть кофе – это хорошо, если есть чай – тоже хорошо, а если нет ни того ни другого, то даже если будет просто вода, то тоже будет хорошо». И это здоровый образ мышления. Такой человек всегда будет счастлив. Не бывает, что всегда есть кофе. Если нет кофе, то есть чай. Чаю нет – ничего, есть вода. Если нет воды, тогда чуть-чуть трудно, но если вода есть, то ничего страшного. Вот так нужно мыслить, это антикризисно. Женщине не нужно думать: «Мне нужен муж, тогда я буду счастлива». Голова ненормальная! Зачем вам нужен муж? Муж есть – хорошо, если нет – ещё лучше. Или когда мужчина думает: «Вот, я неполноценный без жены», – это глупый образ мышления. Так не надо думать: «Без жены у меня пустая жизнь, без жены я не буду счастлив!» Это глупый образ мышления. Женщины иногда думают: «Когда придет моя половинка, тогда я буду полной». Это неправильно. Потенциал ума – невероятен, он полный! Человек сам по себе полный. Тем самым вы себя как бы оскорбляете, говорите, что вы – это только половина. Вы – не половина. Вы полный. Вам не нужно ждать какого-то другого человека, чтобы стать полным. И тогда, если вы размышляете подобным образом, всё, о чем думают обыватели, уже становится для вас не таким важным. Поэтому, если у вас спросят: «Когда у тебя будет муж?» Вы ответите: «Зачем мне нужен муж? Я цельный человек, даже если у меня нет мужа». Не нужно стыдиться, когда у вас спрашивают: «Почему у тебя нет жены (мужа)?» Итак, мы вернемся к нашей теме.

Третий, самый высокий уровень здоровых желаний – это желание достичь состояния просветления на благо всех живых существ. С умом, сильно побуждаемым любовью и состраданием и с пониманием того, что здоровый ум – это самое главное. И как вы желаете этого себе, так же здесь вы говорите, что и все живые существа должны обладать таким здоровым умом. Тогда они будут счастливы. И я приведу их к состоянию такого безупречно здорового ума. Я не буду работать ради одного лишь своего собственного освобождения, я буду эффективно делать что-то, чтобы все живые существа обрели такое безупречно здоровое состояние ума. А теперь, как же этого добиться? В настоящий момент у меня нет для этого потенциала. Я не могу даже одному человеку подарить безупречно здоровое состояние ума, потому что сейчас у меня самого нет такого безупречно здорового ума. И поэтому, чтобы привести всех живых существ к состоянию безупречно здорового ума, и к тому, чтобы избавить их от всех страданий, пусть я достигну состояния просветления. Это самый эффективный способ принесения блага живым существам. Ставьте это для себя в качестве своей цели, тогда вы становитесь последователем Махаяны. И как только вы с силой поставите для себя такую цель, то ради её достижения вы уже будете готовы пожертвовать своим временным счастьем. Вы с радостью будете жертвовать своим

временным счастьем ради достижения такой большой цели ради блага всех живых существ. Тогда вы являетесь практиком высшего уровня. Тогда ваши мирские желания становятся очень слабыми.

Далее, второе благоприятное условие – вдобавок к тому, что у вас не должно быть большого количества нездоровых желаний, вам также нужно иметь удовлетворенность. Когда вы разовьете удовлетворенность, я могу сказать вам, что с этого момента вы будете становиться все более и более спокойными. Когда вы уменьшите количество своих нездоровых желаний, я могу сказать с полной уверенностью, что проблем в вашей жизни благодаря этому станет меньше. Меньше ненормальных желаний – меньше проблем. Больше ненормальных желаний – больше проблем. Это на сто процентов так. И чем больше у вас удовлетворенности, тем больше будет покоя. Почему у нас нет удовлетворенности? Почему, сколько бы у нас ни было, нам всегда мало? Мы хотим всё большего и большего. Например, у женщины дома может быть так много одежды, но когда она собирается на прогулку, то сразу же, она считает, что ей нечего надеть. Это ненормально с головой. Это называется отсутствием удовлетворенности. Когда вы были маленьким ребенком, и кто-то подарил вам одну шоколадку, вы были так рады! А сейчас даже дорогой подарок вас может не порадовать. Все это из-за того, что голова чуть-чуть ненормальная. Сейчас как-то порадовать вас уже очень трудно. Когда вам было пять лет, вы так радовались шоколадке, а сейчас, что бы ни делали – счастья нет. Потому что нет удовлетворенности. Поэтому, когда вы разовьете удовлетворенность, вы станете похожи на маленьких детей, начнете радоваться даже самым мелким вещам. Я знаю некоторых монахов, которые сидят в медитации в горах, они счастливы от простого чаепития. Даже если чай без молока, они довольны. Сделать их счастливыми очень легко. Почему эти люди от таких маленьких вещей так счастливы? А других людей, которые живут в России, в Европе, Америке, очень трудно сделать счастливыми. Сколько ни делай – все мало-мало-мало! Даже миллион долларов – мало, сто миллионов будет – надо один миллиард. Всегда мало будет. Потому что ум ненормальный.

Почему мы не имеем удовлетворенности? Потому что проводим неправильное сравнение. Богатство, имущество или проблемы – мы не можем сказать, что они сами по себе большие или маленькие, все это познается в сравнении. Поэтому в буддизме говорится о теории взаимозависимости, а в науке – о теории относительности. Эйнштейн говорил: «Проблемы, большие или маленькие – это очень зависит от вашей интерпретации». Проблемы с одной стороны кажутся большими, а с другой стороны они не такие большие, то есть это относительно и зависит от того, с чем вы сравниваете. Например, у нас есть проблемы размером со стол и богатство размером со стол, но из-за неправильного сравнения вы скажете: «Геше-ла, у меня очень большие проблемы и очень мало богатства». Почему? Потому что сравнение вы проводите неправильно. Размер ваших проблем и вашего богатства один и тот же, но мы говорим, что это все размером со стол. Итак, если речь заходит о ваших проблемах, то, как вы поступаете? Ваши проблемы размером со стол вы сравниваете с очень маленькими проблемами и говорите: «Мои проблемы очень большие». Но если у вас есть склонность сравнивать с чем-то меньшим, почему вы тогда не сравниваете свое богатство с небольшим богатством, а поступаете совсем наоборот, сравниваете его с очень большим богатством и говорите: «У меня богатства мало». Так поступаете не только вы, но и все люди в нашем мире имеют такой психологический дефект. Это факты. Вы даже не думаете о том, как вы проводите сравнения. Теперь, почему вы так поступаете? Не только вы, но и все люди в мире, если речь заходит о проблемах, они сравнивают свои проблемы с очень маленькими, а если говорится о богатстве, то они сравнивают его с очень большим. Почему они так поступают? Например, я. Я так не делаю. Почему это так? Не потому, что когда я родился, я был не такой, как вы. Когда я был маленьким, я думал, что у меня большие проблемы, когда я смотрел на большое богатство, я думал, что мое богатство совсем маленькое. Потом с помощью тренировки, когда у меня

возникали проблемы, я стал смотреть не как обычный человек, я смотрел на людей, у которых были большие проблемы, серьезные страдания, и тогда я понимал, что мои проблемы маленькие. Когда я видел, что у людей нет денег на еду, они не могут купить лекарства, тогда я понимал, что мой «стол богатства» очень большой! Почему? Через понимание. Это сравнение возникает благодаря тому, что вы раскрываете свой ум, и тогда вы понимаете, что у вас много богатства и маленькие проблемы, хотя они все одинакового размера – размером со стол.

Теперь задается вопрос: «Почему вы проводите такое сравнение?» Потому что вы думаете: «Я самый главный». Я самый главный, а остальные не так важны. Поэтому вы не видите чужих проблем, а только свои проблемы, и поэтому вы, никогда не сравниваете свои проблемы с большими проблемами. Вы не видите тех людей, которые находятся в гораздо более тяжелой ситуации, чем вы. Поэтому вы, никогда не сравниваете свое богатство с теми людьми, у которых его очень мало, вы видите только тех людей, у которых богатства больше. Вы говорите: «У меня всегда мало», – это неправильная психология. Это возникает из-за эгоистичного ума и из-за мысли: «Я самый главный». Это эгоистичное «я» не хочет переживать даже малейших проблем и поэтому сравнивает свои проблемы с очень маленькими проблемами и говорит, что у него проблем очень много. Далее, почему вы сравниваете свое богатство с большим богатством? Потому что этот эгоистичный ум хочет владеть всем богатством: «Если бы это было возможно, то я хотел бы иметь богатство не только этой вселенной, но и богатство другой вселенной. Если возможно, я полечу в другую вселенную, там возьму все драгоценности, все бриллианты и буду как английская королева!» Но посмотрите в историю: те, кто собирал раньше все богатства мира – это самые несчастливые люди. Это эгоистичный ум, в котором нет удовлетворенности.

Что вам необходимо сделать, если вы хотите развить удовлетворенность? Вам нужно сказать: «Этот эгоистичный ум хочет создать что-то хорошее, но наоборот создает для меня больше проблем. Это мой худший враг. У меня нет удовлетворенности из-за этого эгоистичного ума. Даже когда я сталкиваюсь с маленькими проблемами, у меня есть представление, что это очень большие проблемы из-за этого эгоистичного ума, из-за того, что мой ум очень слабый». Из-за эгоистичного ума ваш ум стал слабым. Это ваш настоящий враг. Поэтому вам необходимо поменять его на ум, заботящийся о других, который думает о счастье всех, как бодхисаттва. Если вы не можете думать, что другие важнее, чем вы, то думайте так: «Я и другие одинаково важны». Постройте такую стратегию в своем уме. И сразу же случится так, что если у вас возникнут проблемы, вы не станете их сравнивать с меньшими проблемами, а вы будете понимать, что есть много людей, которые страдают больше, чем вы. Поэтому мои проблемы очень маленькие в сравнении с их проблемами. И это то, что возникает благодаря альтруистической мотивации. Поэтому, когда вы смотрите на свои проблемы с короткого расстояния, вы думаете: «Мои проблемы самые худшие в мире». Но есть большое количество людей, которые страдают больше, чем вы. В некоторых местах у людей не только страдают дети, но также им не хватает денег, чтобы купить лекарство для больных детей, у них недостаточно денег, чтобы накормить их. Вдобавок к этому, сама мать тоже болеет и ничего не может сделать. Вот это по-настоящему большие проблемы. А ваши проблемы – это ничто. Кто-то, может быть, немножко болеет, но постепенно вы можете вылечиться. И если вы так думаете – ваш ум спокоен. Вы знаете знаменитого автора – Шекспира, он говорил: «Когда у меня нечего надеть на ноги, я плачу, но когда я вижу других людей без ног, я перестаю плакать». Есть еще более тяжелая ситуация, когда у людей нет ни рук, ни ног, поэтому, если у вас всего лишь какая-то травма руки или ноги, то это совсем небольшая проблема. Посмотрите вниз – некоторым еще хуже. Потом, если кто-то умирает, вот это кошмар, когда жизни нет. Поэтому, даже если у вас нет руки или ноги, думайте так: «Это ничего. Руки нет, ноги нет, но все равно я живой! Жизнь прекрасна!» Это здоровые мысли: «Ту жизнь, которой я обладаю, я сделаю значимой для всех живых существ». Тогда ваша жизнь будет более значимой, чем у того человека, у

которого здоровые руки и ноги, который едет в дорогой одежде на дорогой машине, но при этом ведет полностью эгоистичную жизнь. В сравнении с ним ваша жизнь будет более значимой. Галстук есть, машина есть, руки-ноги есть, но такому человеку с эгоистическим умом, сколько есть – всё мало, и он еще хочет забрать что-то у других. Такая жизнь – самая пустая жизнь, это жалко! Пусть даже ноги нет, руки нет, человек бедно одет, мебели хорошей нет, но главное, что это чистый человек. Когда вы делаете свою жизнь значимой для многих живых существ, копите больше заслуг, делаете ум более здоровым, то такая жизнь более значима. Думайте таким образом, тогда у вас удовлетворенность появится очень легко. С первого момента, когда в вашем уме возникает удовлетворенность, с этого момента начинается ваш мирный путь, путь умиротворения.

Итак, немного уменьшите эгоистичный ум и взрастите ум, заботящийся о других. Это мой совет для вас. У вас может возникнуть вопрос: «Какую пользу мне принесет ум, заботящийся о других?» Что касается эгоистичного ума, то его вы считаете своим лучшим другом и думаете, что выживаете благодаря нему, но это неправильно. Он может дать вам что-то маленькое, но при этом очень сильно навредит. Ум, заботящийся о других, не очень приятен, но невероятно полезен, это как горькое лекарство. Итак, это тоже ваша практика: взрастите ум, заботящийся о других, и довольствуйтесь тем, что имеете. И всегда сравнивайте свои проблемы с большими проблемами, а свое богатство – с маленьким богатством. Это мой совет для вас в отношении того, как обрести удовлетворенность. Итак, это было второе благоприятное условие, которое вам нужно развить для того, чтобы развивать шаматху. И в повседневной жизни оно также очень полезно.

Следующее третье благоприятное условие – это нравственность. Нравственность, этика – это самодисциплина. Это не какое-то наказание, это то, что защищает вас от страданий. И поэтому очень важно обладать нравственностью, этикой, самодисциплиной, чтобы ваша жизнь стала значимой, не бесполезной. Что мы здесь понимаем под самодисциплиной? Для тех людей, кто хочет развивать однонаправленное сосредоточение – шаматху в первую очередь нужно знать, как уменьшить свои грубые ошибки. Если вы не можете устранить свои грубые ошибки тела, речи и ума, то, как же вы сможете устранить тонкие ошибки медитации? Поэтому для того чтобы развивать сосредоточение и избавляться от своих тонких ошибок медитации, в первую очередь вам необходимо уменьшить свои грубые ошибки тела, речи и ума, и постараться достичь какого-то развития. Итак, если говорить о грубых ошибках тела, речи и ума, то у вас есть три грубых ошибки, возникающие на уровне тела, четыре грубые ошибки на уровне речи и три грубые ошибки на уровне ума. Их вам нужно пресечь. Это то, что называется «десять негативных карм». Это не только ваши грубые ошибки, также это источник ваших страданий. До тех пор пока вы не пресечете эти десять негативных карм, ваши проблемы никогда не уменьшатся. Итак, это практика неделания. И вначале вам нужно приступить к такой практике, к практике не совершения десяти негативных карм. Этой практикой вы занимаетесь отлично, безусловно, когда вы спите. Поэтому вначале больше спите. Потому что, когда у человека ум нездоров, негативен, в этой ситуации ему быть менее активным – очень хорошо. Затем, когда вы начнете становиться более позитивными, я вам скажу: «Теперь тебе не нужно спать слишком много, пора вставать». Когда вы станете добрыми, тогда я скажу вам: «Вставайте!» А если вы недобрые, то я говорю вам: «Лучше спите». Это здоровые мысли. В семье, если у мамы тяжелый характер, когда она спит, а сын хочет разбудить её, папа говорит ему: «Не-не-не, не буди, пусть она спит». Почему это здравомыслие? Потому что, когда мама с тяжелым характером спит, тогда в доме тишина и спокойствие. И поэтому, когда ваш ум в большей степени находится под властью негативных эмоций, в это время лучше больше спите. Сам по себе сон не становится позитивным действием, но когда вы держите обет не вредить другим, когда вы приняли обет прибежища, вы обещали: «Я никому не буду вредить». Вспоминайте этот обет. Когда вы засыпаете, думайте так: «О, у меня есть этот обет, я могу

его держать во сне очень чисто», потом вы будете спать, и весь ваш сон станет буддийской практикой.

Мой Духовный Наставник мне говорил: «Ты можешь заниматься практикой двадцать четыре часа в сутки». Однажды я задал такой вопрос своему Духовному Наставнику Панангу Ринпоче, который всю свою жизнь провел в медитации в горах, я хотел у него узнать, сколько медитативных сессий мне нужно выполнять, и если он посоветует мне просыпаться рано утром, то я буду просыпаться рано. Я думал: «Я ленивый, рано утром не могу вставать, наверное, это ошибка». Если Пананг Ринпоче мне скажет: «Рано вставай», тогда я каждый день буду вставать рано. Я спросил у Пананга Ринпоче: «Сколько сессий мне нужно проводить?» То есть я спросил его немного хитро – не рано вставать, а сколько сессий мне необходимо делать в день. Тот ответ, который он мне дал, полностью меня шокировал. Он спросил меня: «О каких сессиях ты говоришь? Тебе нужно практиковать двадцать четыре часа в сутки». Я был просто поражен этим ответом, ушел и размышлял о том, как же мне практиковать двадцать четыре часа в сутки. Тогда я понял, что если бы речь шла, например, о начитывании мантр, то я не мог бы читать их двадцать четыре часа в сутки, я видел, что и Пананг Ринпоче тоже спит, но при этом он практикует двадцать четыре часа в сутки. Тогда, какую же практику он выполняет? Я видел: он спит, кушает тоже. Тогда я понял, что практиковать двадцать четыре часа в сутки – это не вредить другим. Этой практикой не причинения вреда другим вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки, поскольку это практика неделания. Например, начитывать мантры двадцать четыре часа в сутки невозможно, сидеть в сосредоточении двадцать четыре часа в сутки тоже невозможно, но не вредить другим вы можете двадцать четыре часа в сутки. Довольный, счастливый, никому плохо не делая, – я могу так двадцать четыре часа. Это можно.

Теперь, о какой практике я вам говорю? Вам нужно контролировать свое тело, речь и ум. Это называется практикой нравственности, этики. Также вам нужно понимать, что на уровне вашего тела вы совершаете три грубых ошибки. Скажите: «Я их не допущу. Я буду контролировать своё тело». И это практика. Если вы вот-вот совершите какую-то негативную карму тела, то останавливайте себя в этот момент, и это ваша практика. Итак, первое – убийство, второе – воровство, третье – прелюбодеяние. Что касается худшего случая прелюбодеяния – это изнасилование. Это строго запрещено не только в буддизме, но также и законами государства, и насчет воровства тоже есть законы государства. Что касается убийства, то оно также запрещено законами государства, но в буддизме мы говорим не только об убийстве человека, но также об убийстве животного – это нарушение закона. Даже если говорить о маленьком комаре, который пьет вашу кровь, то если вы не хотите поделиться с ним вашей кровью, у вас есть право сказать ему: «Улетай», но нет права убивать его. «Я – худой, там сидит толстый мужчина. Лети к нему, пусть он тоже будет худым. Пожалуйста, не надо пить мою кровь». Но убивать нельзя. Также это относится к тараканам. Если вы убиваете таракана, от этого в вашем доме их меньше не станет. Я живу в России, некоторые люди у меня спрашивают: «Геше-ла, если мы не будем убивать тараканов, то, что же нам с ними делать?» Я им говорю, что я тоже живу в России, и я не убиваю тараканов, но у меня дома тараканов не больше, чем у моего соседа. Если вы постоянно убиваете тараканов, но не моете посуду, оставляете еду, то завтра тараканы снова придут. Если дома поддерживать чистоту, то тараканы не появятся. Поэтому лучше не убивайте тараканов, а делайте чистым дом. Так, потом все тараканы уйдут к соседу. Не нужно их убивать. Существуют другие методы.

Теперь, четыре негативных кармы речи. Первое – это ложь. В этом отношении у меня есть один вопрос. Логически я очень ясно понимаю, что если вы всегда будете говорить правду, то иногда произнесение такой правды – это неправильно. Поэтому я говорю: «Я не хочу обманывать людей, но всегда говорить правду – я не согласен этим». Всегда говорить

правду в неправильный момент времени – это может принести больше проблем. Поэтому, почему ложь запрещена? Если мотивация неправильная, если это мотивация обмануть людей, то конечно, это неправильно. Но иногда, не говоря правды, вы можете спасти человеку жизнь. Тогда, почему говорят, что нельзя лгать? Я задал моему Учителю такой вопрос, и Учитель мне ответил: «Да, действительно, это правда, если ты с мотивацией навредить другим, с мотивацией кого-то обмануть произносишь неправду, то это является ложью. А если у тебя мотивация помочь другим, то не сказать правды может быть искусным действием, а не ложью». Например, вы уехали в другой город и заболели, у вас поднялась температура, и в этот момент вам звонит мама из другого города и спрашивает, как у вас дела. Вы думаете: «Я буддист, честный, я всегда говорю правду», и отвечаете маме: «Мама, у меня кошмар, я болею. Я честно говорю, я не могу говорить неправду». Так, слабая мама от этой новости может упасть, «Я так кошмарно болею, пот течет, дышать не могу», – это тупой буддист. Ложью называется, когда с мотивацией навредить другим, чтобы обмануть кого-то, вы говорите неправду. Это ложь. Но если, например, ваша мотивация – это спасти других людей, то в таких обстоятельствах иногда не сказать правду – может быть очень важно. Например, в отношении вашей подруги вы иногда знаете такую правду, что ей лучше не знать. Или если кто-то гонится за бараном, хочет его убить, а вы видели, что, скажем, баран побежал направо. Когда человек у вас спрашивает: «Ты видел барана?» Вы думаете: «Действительно, я видел барана, я буддист, и буду говорить только правду». И если вы скажете: «Он побежал направо», – тогда вы тупой буддист. Чтобы спасти жизнь этому барану, вы можете указать либо неправильное направление, либо сказать, что не видели барана. Здесь это не ложь, потому что вы с мотивацией уберечь этого человека от создания негативной кармы и спасти жизнь барану произносите неправду. Итак, если с негативной мотивацией, с мотивацией кого-то обмануть вы произносите неправду, то это является ложью. Это то, что называется черной ложью, это то, что вам не нужно делать. Далее, вы можете спросить у меня: «Геше-ла, а как в случае, если я хочу спастись от проблем со стороны начальника, то есть, если я начальнику скажу какую-то неправду – это негативная или позитивная карма?» Это не является позитивной кармой, постольку у вас нет мотивации – как-то помочь начальнику. Барану вы хотели спасти жизнь и поэтому произнесли неправду – это тоже позитивная карма, потому что у вас есть желание помогать. Если у вас нет желания обмануть или причинить вред начальнику, но и нет мотивации – сделать ему что-то хорошее, то это, наверное, что-то среднее. Я не могу сказать, что это правильно, иначе вы будете продолжать так поступать, постарайтесь не создавать таких ситуаций, но если уж вы оказались в такой ситуации, тогда это допустимо. Если долго собирались на работу, косметику делали, опоздали, а потом обманули начальника – это неправильно, это эгоизм. А если вы вовремя собрались на работу, а затем попали в пробку, то это исключение. Всё зависит от того, какая у вас с самого начала была мотивация. Поэтому старайтесь не опаздывать. Потом, если возникнет ситуация, что вы чуть-чуть опоздали, но не хотите огорчать начальника, можно сказать неправду, тогда и ему не испортите настроение, и вас не будут ругать. Поэтому это можно.

Вторая негативная карма вашей речи – это грубая речь. Никогда не произносите грубых слов. Но это не означает, что вы не должны делать замечаний другим. Так, никогда не использовать грубых слов и не делать замечаний другим – это ошибка. Также позволять людям делать всё, что они хотят, и с другой стороны использовать грубые слова – это другая ошибка. Поэтому не прибегайте к грубой речи, но при этом, если кто-то допускает ошибку, очень важно сделать замечание этому человеку. Так, когда у мужа или жены хорошее настроение, то даже из-за большой ошибки он или она ничего не говорят. А когда настроение плохое, то из-за маленькой ошибки сразу начинают кричать. Это неправильно. Речь не должна зависеть от вашего настроения. Не нужно сразу кричать, если кто-то из супругов что-то неправильно делает, так как это принесет семье вред. Также какое-то строгое замечание – это не грубая речь. Иногда нужно говорить строго. Никогда никого не

обзывают собакой или дураком и так далее – это тяжелая негативная карма. Вы не знаете последствий этой кармы. Например, если из гнева вы кого-то назовете собакой, то когда эта карма проявится, вы пятьсот раз переродитесь собакой, и это упоминается в «Ламриме». В «Ламриме» приводится эта цитата из Слова Будды. Будда, который очень ясно видел все эти вещи, также упоминал об этом. Поэтому будьте очень осторожны с грубыми словами.

Далее, третья негативная карма речи – это клевета. Например, если вы произносите какие-то слова, которые вносят раскол в отношения других людей, создают дисгармонию в семье, между друзьями, то это клевета. Поэтому из всех сил старайтесь не допускать таких действий. Наоборот, вам нужно говорить что-то такое, чтобы люди жили в большей гармонии. Это ваша практика.

Четвертая негативная карма речи – это пустословие. Вы часто говорите: «Я то-то и то-то». Например, если вы выпьете немного пива, то очень много говорите всего глупого и повторяете по десять раз. Самый лучший пример пустой болтовни: когда я видел некоторых моих знакомых нетрезвыми, я думал: «Как я уйду? Они все будут обижаться, это мои друзья». Но они об одной вещи говорили по десять раз. Я думал, как они могут говорить так много об одном и том же? Все потому, что они пьяные. Пустые слова говорят, говорят... Тогда я понял, что источник этого пустословия – пиво. Ум стал ненормальным, они не знали даже, что они говорили. Это пустая болтовня. Поэтому очень важно в вашей жизни стараться говорить не очень много, больше слушать и меньше говорить. Я однажды видел, как четыре девушки сидели вместе и разговаривали. Никто никого не слушал – все четыре одновременно говорили, и я подумал: «Кто там слушает?» Каждая говорит: «Послушай меня» – «Нет, ты послушай...» Но никто никого не слушает. Это неправильно. Поэтому надо учиться слушать. Если вы что-то говорите, то говорите с хорошей мотивацией ради блага других. Чтобы создать хорошую, здоровую атмосферу, пошутить, чтобы все посмеялись – это не пустая болтовня. Если обсуждаете что-то, то обсуждайте какие-то полезные темы, и это тоже не будет пустословием. Итак, это четыре негативных кармы вашей речи, постарайтесь сократить ее совершение, и сразу же вы добьетесь прогресса.

Далее, три негативных кармы вашего ума. Первая – алчность. Это означает, сколько бы у вас ни было, вам всего этого мало. «Всё хочу! Это хочу, это хочу, и это хочу!» – это называется алчностью. Итак, уменьшите эту алчность. Нездоровые желания вам нужно уменьшить.

Вторая негативная карма вашего ума – это злонамеренность. Никогда никому не желайте ничего плохого. Если в уме вы желаете кому-то вреда, то это негативная карма вашего ума. С состраданием вы никогда не будете желать другим страданий, наоборот вы будете желать им освободиться от страданий. Вместо развития злонамеренности развивайте любовь и сострадание, это то, что сделает ваш ум более умиротворенным. Если вы все больше и больше возвращаете злонамеренность, то это никогда не сделает вас счастливыми, наоборот вы будете все более и более несчастными – все то, что вы желаете другим, придет к вам самим. Если вы желаете другим беды, сами же получите беду. Если вы постоянно желаете другим счастья, то счастье и удача будут с вами. Это закон кармы. Поэтому если вы не можете пожелать другим счастья, то никогда не желайте им страданий. Вы ничего не обретете от этого. Из-за такого мышления ваша ситуация будет становиться все хуже и хуже. Итак, пообещайте, что с этого момента вы всегда будете желать другим счастья, но если не можете желать им счастья, то, как минимум, не будете желать им страданий: «Даже моему самому худшему врагу я никогда не буду желать проблем».

Третья негативная карма вашего ума – это ложные взгляды. Из-за отсутствия должного понимания вы говорите, например, что нет будущих жизней и прошлых жизней. Но как вы можете приходиться к таким выводам, ведь у вас нет никаких доказательств этого? Все, что вы сможете сказать, это только то, что вы не понимаете этих тем. Но это нелогично. Есть очень

много всего того, чего вы не знаете. Поэтому никогда не придерживайтесь ложных взглядов, никогда не говорите, что не существует прошлых и будущих жизней, нет закона кармы, нет нирваны – все это ложные взгляды. Это называется практикой нравственности, этики и самодисциплины. И это очень важный фундамент для развития шаматхи, однонаправленного сосредоточения. Это является третьим внутренним благоприятным условием.

Теперь, четвертое внутреннее благоприятное условие – это не заниматься большим количеством разных дел, в особенности во время развития шаматхи не беритесь за большое количество разных дел. Во время интенсивного развития шаматхи у вас не должно быть телефона, интернета, телевизора, не нужно в это время общаться с друзьями, – это будет вас отвлекать. Тогда ваш ум сможет сосредоточиться гораздо легче. В «Ламриме» говорится, что во время развития шаматхи вы не должны сочинять стихотворений, заниматься астрологией, считать звезды и так далее. Посвятите себя полностью только развитию шаматхи. Шантидева говорит: «Если на чем-то одном вы сосредоточитесь однонаправлено, то нет ничего такого, чего вы не смогли бы достичь». Например, у вас есть гвоздь, и если гвоздь острый, то таким гвоздем вы сможете проделать дыру даже в толстом куске металла. Острый – то есть однонаправленный. Если вы эту однонаправленность устранили, то он будет тупым. Если вы отвлекаетесь туда-сюда, то ваша концентрация – как тупая игла. Если игла однонаправлена, то это острая игла, и ею можно будет делать дырки. Поэтому в любой области очень важна однонаправленность.

В повседневной жизни также очень важно не заниматься большим количеством разных дел. Шантидева говорит, что сначала вам нужно исследовать, за какие проекты взяться: реалистичны они или нереалистичны, сможете вы осуществить их или не сможете, какой результат они принесут. Но если вы приняли решение, то далее вплоть до достижения результата занимайтесь этим делом. Шантидева далее говорит, что если вы взяли за какое-то дело, но возникла какая-то небольшая проблема и вы его бросили и переключились на другое, затем вновь возникли проблемы, и вы снова бросаете и беретесь за третье – то так в жизни вы ничего не достигнете. Некоторые молодые люди, когда появляются небольшие проблемы, сразу говорят работе: «До свиданья», уходят, и так за год пять раз меняют работу. Это нехорошо. С самого начала посмотрите – надо или не надо браться за эту работу. Если дело полезное, и вы за него взяли, то, как бы трудно вам ни было, даже если вы терпите неудачу, все равно продолжайте, беритесь за него снова и снова, и, в конце концов, вы получите результат.

Есть история об одном тибетском бизнесмене, который очень известен, потому что он помогал многим бедным людям. Восемь раз он терпел неудачу в бизнесе. На восьмой раз у него уже опустились руки, и он подумал: «Ну, всё, я не способен достичь результата». Это называется «состояние неудачника». Так, он расстроенный лег под дерево и увидел, как маленькое насекомое карабкается по травинке и пытается залезть на вершину травинки, но всё время падает вниз. Восемь раз это насекомое падало вниз. И он посмотрел, что оно будет делать дальше, но даже и после этого насекомое не сдалось, а продолжало карабкаться вверх и на девятый раз, наконец, забралось вверх. И тогда человек подумал: «Как я, человек, могу сдаться!? Не буду сдаваться!» И так, он вновь взялся за свой проект и добился успеха. Вы должны понимать, что неудачи могут дать вам очень хороший урок. Это поможет вам сделать следующий проект более эффективно. Это мой для вас совет: никогда не сдавайтесь, пытайтесь снова и снова, это также совет Его Святейшества Далай-ламы, и этот совет относится также и к мирской области.

В своей жизни вам нужно заботиться о трех вещах, и ничто из этого не игнорируйте, это была бы большая ошибка. Первое, о чем вам нужно заботиться, – это заботиться о своем

уме, о здоровье ума. Здоровый ум – это самое главное, это ваша карьера на период из жизни в жизнь. И это должно быть вашим первым планом, планом «А». Заботьтесь о здоровье своего ума не только ради собственного счастья, но и ради счастья все живых существ, и это махаянский подход. Это ваш план «А». Далее, план «Б» – это иметь здоровое тело. Чтобы обрести безусловно здоровое состояние ума, вам нужно иметь безусловно здоровое тело.

Наш ум зависит от тела. Для того чтобы развивать ум, заниматься, нужно здоровое тело. Если тело больное, то ум будет чуть-чуть слабее, а со здоровым телом ум будет лучше. Поэтому второе – очень важно заботиться о здоровье своего тела. Для того чтобы заботиться о здоровье своего тела, самое важное, что вам нужно делать, это придерживаться диеты. Не принимайте пищи, которая вам вредит, а питайтесь здоровой едой. Вы об этом знаете, но вам также нужно применять это в своей жизни. Если я скажу вам, какую еду нужно есть, то вы все это отлично знаете, но не применяете это на практике. Говорите красивые слова, но потом ночью кушаете, у вас нет никакой самодисциплины. Женщины не хотят быть толстыми, но когда есть вкусный торт, они говорят: «Ммм, если я чуть-чуть съем, это ничего». Потом съедают еще и еще... Поэтому нужна самодисциплина. Даже здоровому человеку нужна самодисциплина: «Такую пищу я буду есть, а такую нет». Поэтому в Англии есть такая известная поговорка, которая гласит: «Если вы принимаете пищу как лекарство, то вам не придется принимать лекарство как пищу». Мне очень нравится эта поговорка. Самое лучшее лекарство – это еда, когда вы кушаете не просто ради вкуса, а ради здоровья тела. Спросите у врача, какое питание вам подходит больше, потом следуйте его совету, и вам не придется принимать лекарство как еду. Пока не поздно. Потом почки болят, печень болит, надо лекарство принимать, но оно с одной стороны помогает, а с другой вредит. Потом голова ненормальная, концентрация хуже становится.

Далее, не принимайте алкоголь, не курите. Все это не предназначено для здорового тела. Когда я вижу, что врачи, которые отлично знают, как вредит курение, сами курят, водку пьют, и при этом говорят другим, что нельзя курить, пить водку, – это неправильные врачи. Потому что нет самодисциплины. Когда у вас есть самодисциплина, то ради здоровья своего тела вы можете придерживаться дисциплины, это очень полезно. И какое-то количество физических упражнений каждый день, не очень много, но некоторые упражнения очень важно выполнять. Скажите себе: «Я допускал такую ошибку и теперь больше не хочу допускать этой ошибки – не заботиться о здоровье своего тела». Мы, когда болеем, тогда заботимся, но это уже поздно. Нужно заниматься упражнениями до того, как у вас что-то заболит. Я этого не делал. Не обязательно для этого куда-то бежать, можно у себя дома выполнять упражнения или заниматься йогой, тогда будет здоровое тело. Потом поздно будет. Поэтому заботиться о здоровье вашего тела – это ваша вторая ответственность.

Третья ответственность заключается в том, что здоровая еда, теплая одежда не придет к вам откуда-то из пространства, не возникнет в силу молитв, вам нужно иметь источник денег для этого. Буддийские молитвы существуют не ради того, чтобы к вам пришли деньги, буддийские молитвы существуют для того, чтобы ваш ум стал здоровым. Поэтому если вы хотите денег, то вам нужно создать источник денег. Поэтому вам также важно в жизни создавать карьеру. Вам нужно стать профессионалом в какой-то области, чтобы иметь источник дохода, не слишком большое количество денег, но чтобы источник дохода был стабильным. Тогда вы сможете позаботиться о своём благополучии. Игнорировать эти три момента не нужно. Мне нравится, как однажды один человек сказал очень интересную вещь. Он сказал, что деньги – это не самое важное в мире, но чтобы такой мысли у вас в уме не зарождалось, с самого начала удостоверьтесь, что у вас достаточно денег. Это интересно. Мы же с самого начала не заботимся о деньгах, а потом денег не хватает. На лекарства денег нет, дети болеют, и потом вы будете думать, что деньги – это самое главное. К вам будут приходиться такие мысли, что деньги – это самое главное, потому что вы изначально не

позаботились, чтобы у вас были деньги. Поэтому, чтобы такая мысль не приходила вам на ум, вам необходимо иметь достаточный источник дохода. Это подход буддийской практики двадцать первого века. Поэтому Его Святейшество Далай-лама всегда подчеркивает, что в нашем двадцать первом веке материальное и духовное развитие должны сочетаться.

Теперь пятое внутренне благоприятное условие для развития шаматхи – это иметь меньше концептуальных мыслей. Что касается концептуальных мыслей, то вам нужно понимать, что есть здоровые концептуальные мысли и нездоровые концептуальные мысли. Вы не можете сказать, что все концепции – это что-то нехорошее. Концептуальные мысли, которые возникают на основе недостоверного состояния ума, все являются бесполезными или вредными. Все концептуальные мысли, которые возникают на основе достоверного состояния ума, на основе истины, – это здоровые концептуальные мысли. Поэтому большинство наших концептуальных мыслей – это нездоровые концепции. «Он сделал то-то. Она сделала то-то», – очень много концептуальных мыслей, и вам нужно уменьшить их. Вы все время гадаете: «Может быть, он меня не любит. Наверное, это, наверное, то». Вот всё это вам нужно уменьшить. Также вам нужно уменьшить предрассудки. Что бы ни приснилось во сне, сон – это просто пример иллюзии, не принимайте это всерьез. Если вам снится немного хороший сон, то вы сразу же воспаряете в небеса и думаете: «Я уже очень близок к реализации». Если снится немного плохой сон, то вы говорите: «Какой кошмар! Наверное, я завтра умру». В Бурятии говорят о таких предрассудках, что если вам приснилось, что у вас выпадают зубы, то это означает, что вы умрете, но это нонсенс. Но при этом вы не можете сказать, что любой сон – это бессмыслица.

В рамках тантрического посвящения есть также церемония проверки сна. Если сон это всегда иллюзия, почему тогда идет речь о проверке сна? Поэтому есть также разные классификации состояния во сне. Говорится, что тот сон, который снится вам утром между тремя и шестью часами утра, этот сон имеет некоторые символы. Тот сон, который снится с девяти часов вечера до полуночи, этот сон связан с делами вашей повседневной жизни. Но, тем не менее, в тантрическом посвящении говорится, что и это не нужно принимать слишком всерьез. Поэтому для тех, кто хочет развивать шаматху, очень важно иметь меньше концептуальных мыслей. А это то, что может возникать на основе логических заключений. Если вы логически мыслящий человек, то у вас не будет большого количества концепций. А если вы мыслите нелогично, например, если вы услышите, что кто-то что-то говорит, то у вас сразу же появится мысль: «Наверное, они говорят обо мне. И, наверное, говорят что-то плохое», – это все концептуальные мысли. Вы слишком чувствительны к своему «я». Если два человека смеются, вы думаете: «Наверное, они надо мной смеются. Наверное, я им не нравлюсь». Вот так не думайте. Также не приходите к скоропалительным выводам. Стоит вам услышать какое-то слово, и сразу же вы делаете какие-то выводы, или что-то увидите – сразу же делаете вывод. Вот так не поступайте, а старайтесь мыслить логически.

Например, когда вы смотрите телевизор, и кто-то к вам заходит и говорит: «Твоя подруга Наташа сказала про тебя то-то и то-то», вы сразу же делаете вывод, что Наташа действительно сказала все это. Тем не менее, здесь все еще нет уверенности: говорила она это или не говорила. Это значит, что вы верите своей подруге меньше, чем чужому человеку. Сразу верить не надо. Но вдобавок к этому вы не только делаете такой вывод, а еще вспоминаете, что два года назад Наташа говорила про меня еще то-то и то-то. А три года назад еще то-то. Итак, возникает множество таких концептуальных мыслей, у вас от этого краснеют глаза и голова начинает дымиться. Но если вы человек, мыслящий логически, и без логики вы не приходите к выводам, то вы очень сильный человек. В такой же ситуации, когда кто-то вам говорит, что Наташа сказала про тебя то-то и то-то, и вы уже почти было сделали вывод, в этот момент вы себя останавливаете, и говорите: «Стоп-стоп, а как я могу делать вывод, что Наташа на самом деле сказала все это? Какие доказательства этого? Подожди, не приходи к таким поспешным выводам. Моя подруга Наташа, если в

нормальном состоянии, то никогда не скажет про меня такое. Даже если она сказала что-то, может быть, она сказала это, когда была не в нормальном состоянии. В ненормальном состоянии Наташа может даже убить саму себя. Если она пила алкоголь омрачений, стала ненормальной, тогда она могла что-то наговорить, но если она нормальная, то никогда не будет говорить так». Тогда вы никогда не разозлитесь на Наташу, и подумаете: «Даже если она сказала всё это, то это ошибка ее омрачений». Итак, с логикой у вас не будет большого количества концептуальных мыслей. Вы не будете думать: «Два года назад, три года назад, четыре года назад...». Вы подумаете: «Наташа, наверное, была ненормальной, иначе бы так не сказала. Например, я – когда мне хорошо, я никогда плохо не говорю, а когда я ненормальный, то я и себе плохо говорю, и другим тоже плохо говорю». Потом вы сразу успокаиваетесь. Итак, с логикой у вас будет намного меньше концептуальных мыслей. Когда у вас меньше концептуальных мыслей, то намного легче развивать однонаправленное сосредоточение.

И, далее, если вы уменьшите восемь мирских забот, то это тоже станет очень полезным для развития однонаправленного сосредоточения. Итак, это пять внутренних благоприятных условий, которые очень важны для развития шаматхи. Когда вы их разовьете, когда у вас будет меньше концептуальных мыслей, то ваш день будет проходить очень гладко, очень умиротворенно. У меня есть такой небольшой опыт. Я не говорю вам, что так написано в книге. Когда в вашем уме меньше концепций, какое это счастье! Это очень хорошо, если уменьшить нездоровые концепции, то есть зависть, гнев, множество нездоровых желаний. Если вы уменьшите все эти концепции, то станете очень счастливыми! И ваша жизнь тогда станет более значимой. Поэтому имейте меньше концептуальных мыслей, не беритесь за большое количество разных дел, но если за что-то беретесь, то доводите до конца.

Далее, четвертое. Мы сейчас рассматриваем эти условия в обратном порядке. Далее нравственность, этика. Затем удовлетворенность. И далее – меньше нездоровых желаний. Эти пять условий развеите в своем уме. Они очень полезны, и это то, что сделает вашу жизнь значимой. Тогда вам не нужна будет консультация психотерапевта. Сначала нужно иметь меньше желаний, тогда проблем станет меньше. Зачем вам нужен психотерапевт, чтобы решать ваши проблемы? Если вы довольны тем, что у вас есть – спокойней будете. Затем нужно контролировать ваше тело, речь и ум – ум будете сильнее. Когда ваш ум сильный, у вас не будет никакой депрессии. Когда нравственность и этика делают ваш ум сильным, никогда не будет депрессии. Потом, когда вы не занимаетесь большим количеством разных дел, и до конца доводите начатые дела, вы будете успешным, удачливым человеком. Если в вашем уме нет множества концепций, то ваш ум спокоен – однонаправленную концентрацию развивать легко. Таков этот механизм и я говорю вам об этом, основываясь на своём небольшом опыте.

Далее также очень важно знать пять ошибок медитации и восемь противоядий. Пять ошибок медитации знать очень важно, потому что во время медитации вы уменьшаете эти пять ошибок. Медитация – это не то, когда вы просто сидите и ничего не делаете, медитация – это очень большая работа, в процессе которой вы устраняете эти пять ошибок медитации. Как вы избавляетесь от этих пяти ошибок медитации? Посредством применения восьми противоядий. Почему нам нужно устранить эти пять ошибок медитации? Потому что, как говорится в буддизме, из-за этих пяти ошибок медитации у нас нет однонаправленного сосредоточения. У нас есть потенциал к однонаправленному сосредоточению, но из-за этих пяти мешающих факторов мы не можем сосредоточиться. Например, у вас проблемы со зрением, и врач-офтальмолог вам скажет, что у вас есть потенциал к ясному видению, но из-за какого-то дефекта, из-за повреждения органа зрения вы не можете видеть четко. Когда вы состарились, стали плохо видеть, вы не думаете, что ваше сознание стало слабым, нет. Ваше сознание никогда не стареет, но вы не видите отчетливо из-за дефекта вашего органа зрения. Если это по-настоящему логично, тогда, если вы устраните этот дефект, то вы должны

видеть четко. Это то, что подтверждают ученые. Они говорят: «Да, действительно это так. Если устранить эти дефекты, то у вас появится четкое зрение. Это доказано». Не только теоретически, это подтвердят также и те люди, которые устранили соответствующие дефекты, обрели отчетливое видение. И точно также буддизм – это наука об уме. Как в случае с людьми, которые устранили дефекты органа зрения, так же и у вашего ума есть очень мощный потенциал к однонаправленному сосредоточению. Почему же сейчас у вас нет этого однонаправленного сосредоточения, и вы не можете, как полагается, сосредоточиться даже на одну минуту? Не потому, что ваш ум слабый. Ваш потенциал просто невероятен – такой же, как у Будды. Причина состоит в том, что в вашем уме есть дефект. Тогда логически нужно будет сказать, что если я устраню эти пять дефектов своего ума, то я должен иметь однонаправленное сосредоточение. И здесь даётся такой ответ: «Да, действительно это так». И это обосновано не только теоретически, но также и на практике. Многие мастера в прошлом и тибетские мастера, индийские, бурятские, калмыцкие, монгольские, устранили эти пять ошибок медитации, и развивали очень высокий уровень однонаправленного сосредоточения. То есть это не то, что обосновано только теоретически, но также это доказано и на практике.

Поэтому, чтобы устранить эти пять дефектов, пять ошибок медитации, вам в первую очередь нужно знать, что это за пять ошибок медитации. И не просто на словах, а вам очень точно нужно распознать их. Чтобы во время медитации, когда у вас возникнет та или иная ошибка, вы сразу же могли распознать её. Например, те люди, которые изучают бактерии и вирусы, когда исследуют кровь, то также могут отметить, что в этой крови есть такие-то бактерии, такие-то вирусы. Почему они могут распознать это? Потому что они учились этому. Вам тоже нужно учиться. Вам тоже нужно изучить, что это за пять ошибок медитации, и тогда в своей медитации вы скажете: «Например, вот этот час я медитировал очень чисто, потому что не возникло ни одной ошибки». И завтра я объясню вам, что представляют собой пять ошибок медитации и восемь противоядий, с помощью которых устраняются эти пять ошибок. Это настоящая буддийская медитация.

В противном случае, если вы просто сидите и не имеете никаких мыслей, то каждую ночь вы по восемь часов находитесь в таком состоянии бездействия, в этом нет ничего особенного. Поэтому это не медитация. Медитация похожа на то, как устраняются повреждения органов зрения, благодаря которому зрительное сознание начинает видеть все очень четко. Точно также вы устраняете пять ошибок медитации, и обретаете очень ясное однонаправленное сосредоточение. И в этом цель медитации развития однонаправленного сосредоточения.