

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Как обычно, вначале очень важно, как с вашей, так и с моей стороны, породить правильную мотивацию. Каждый раз мне нужно напоминать себе и также вам о развитии правильной мотивации, потому что правильная мотивация не возникает спонтанно, нам нужно прикладывать усилия для её порождения. Наша мирская мотивация возникает спонтанно, потому что на протяжении многих жизней мы привыкли к такой мотивации. Очень важно породить правильную мотивацию, обрести безупречно здоровое состояние ума, избавиться от всех ограничений, реализовать весь свой благой потенциал на благо всех живых существ, и тогда реалистично вы сможете приносить благо всем живым существам жизнь за жизнью. Если с этой целью в уме вы получаете учение, то само это получение учение для вас становится махаянской практикой.

Что бы вы ни делали, вам нужно иметь цель. Если цель – это что-то временное, то результат будет не очень эффективным. Высшая цель, о которой вы даже не думали, это реализация всего своего потенциала, устранение всех своих ограничений, чтобы жизнь за жизнью вы могли служить живым существам, стали бы источником счастья для всех живых существ. А чего большего вы можете пожелать? Это то, что должно стать по-настоящему вашей главной целью. Когда это станет вашей целью, вы почувствуете, что ради достижения этой цели вы готовы пожертвовать всем чем угодно, и тогда вы станете бодхисаттвой. Будда, вначале, когда стал бодхисаттвой, в первую очередь породил такую цель в своем уме, сделал ее спонтанной. С сильными чувствами любви и сострадания он подумал, что лучший способ принести благо всем живым существам – это избавиться от всех своих ограничений, реализовать весь свой потенциал и тогда действительно на практике можно быть источником счастья для всех живых существ жизнь за жизнью. Когда такая цель у вас порождается спонтанно, это называется бодхичиттой. Поэтому не думайте, что бодхичитта – это что-то абстрактное. Это самая высшая цель вашей жизни, и когда она у вас зарождается спонтанно, тогда это бодхичитта. Если с такой мотивацией бодхичитты вы произнесете одну мантру, это даст вам невероятно большие заслуги.

Шантидева в «Руководстве к пути бодхисаттвы» говорит: «Любая позитивная карма, которую вы накапливаете ради мирского счастья, подобна банановому дереву, которое однажды приносит плоды, а затем исчезает». Не таковы кармические отпечатки, которые вы создаете с мотивацией бодхичитты, с умом, сильно побуждаемым любовью и состраданием. Когда вы с желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ создаете одну позитивную карму, и когда такой кармический отпечаток проявится, то, как говорит Шантидева, он подобен драгоценности, исполняющей желания, такой отпечаток будет приносить благие плоды вплоть до вашего достижения состояния будды и никогда не иссякнет. Поэтому если вы хотите практиковать Дхарму, то вам нужно знать, как практиковать искусно. Если вы любите других, то сами от этого обретаете благо. Иногда мы думаем, что если любим других, то оказываем другим какую-то большую услугу, но на самом деле мы сами обретает большее благо. Также мы воспринимаем как что-то очень приятное, когда другой человек любит нас, но в действительности в этом нет ничего особенного. Будды и бодхисаттвы постоянно нас любят, но у нас ничего особенно не меняется. Они нас любят без перерыва, но из-за этого ситуация у нас лучше не становится. Поэтому я недавно написал одно изречение, в котором говорю, что быть любимым другими – это не так важно. Мы думаем, что это самое главное: «Меня никто не любит, кошмар!» Вас всегда любят бодхисаттвы, будды всегда вас любят, но вы этого не понимаете. «Меня никто не любит, я самая некрасивая», – вот так не думайте. Вас постоянно любят все будды и бодхисаттвы, но у вас ничего хорошего не получается. Есть нечто более важное, чем это – это любить других независимо от того, как они поступают с вами. Это очень важно. Если вы любите других, то вы сами обретаете большое благо. Поэтому в повседневной жизни даже не пытайтесь поступать так, чтобы другие вас любили. Главное – это то, что вы любите других, всех любите. Не думайте, что они вас полюбят, если вы будете одеваться или ходить

определенным образом. Это пустая трата времени, это игра эго. Не держите в уме таких мыслей. Самое главное: «Я должен любить». «Пока существует пространство, пока живут живые существа, я всегда буду оставаться вместе с ними, и всегда буду любить их», – вот такими нужно быть. Так любят бодхисаттвы. Тогда ваш ум будет становиться все сильнее и сильнее. Наш ум не развивается, потому что мы не любим других, и в этом наша самая большая ошибка, а не из-за того, что другие не любят нас. Сколько будд было, сколько бодхисаттв было! Они нас любят больше, чем свою жизнь, но нам от этого нет выгоды. Но если мы любим всех живых существ больше своей жизни, то нам от этого каждый день будет выгода. Поэтому вам нужно понять, что если вы любите других, то тем самым оказываете очень большую услугу и самим себе и другим людям. Поэтому вам надо им говорить: «Спасибо большое! Вы дали мне шанс вас любить».

Теперь, что касается медитации. Ваша цель – развить спонтанную любовь и сострадание, обрести очень стойкую любовь ко всем живым существам. Это ваша главная цель – развитие бодхичитты, и ради этого вы думаете: «Я хотел бы развить шаматху». Без шаматхи очень трудно развить бодхичитту, очень трудно развить спонтанные чувства любви и сострадания ко всем живым существам, и вы думаете: «Поэтому я хотел бы развить шаматху». Тогда вы станете таким стойким, очень добрым человеком – это корень буддизма. Если говорить о практике Махаяны и сравнивать мудрость, познающую пустоту, и бодхичитту, то бодхичитта важнее, потому что это корень. Без бодхичитты невозможно достичь состояния будды. Бодхичитта – это как зерно состояния просветления, а мудрость, познающая пустоту, это условие. Итак, вы думаете: «Для того чтобы развить подлинные чувства любви и сострадания ко всем живым существам, чтобы развить спонтанную бодхичитту, я хотел бы породить шаматху». Тогда всегда, когда вы развиваете шаматху, каждый миг для вас становится практикой Махаяны. Что касается развития шаматхи, то мы с вами уже обсудили шесть благоприятных условий; одно из них – это внешнее благоприятное условие, и пять внутренних благоприятных условий.

Пять внутренних благоприятных условий – это ваша домашняя работа, вам нужно развивать их в повседневной жизни. Это ваша практика. Когда я уеду, расслабляться не надо, эти пять внутренних благоприятных условий надо развивать. Тем самым вы готовитесь к тому, чтобы в будущем развивать шаматху. Без шаматхи достичь более высоких реализаций будет совершенно невозможно. Также я говорил вам, что у всех вас есть одинаковый талант к медитации, потому что у вас есть ум, и есть природа будды. У некоторых ум, может быть, работает немного быстрее, у кого-то ум медленный, но все равно у вас у всех одинаковый потенциал. У вас у всех есть природа будды. Никогда не думайте: «Вот, мой ум безнадежен». Так вы себя оскорбляете. Не оскорбляйте себя, но с другой стороны и не преувеличивайте свои качества, не порождайте высокомерие – это две крайности. Надо за собой следить. Всегда думайте: «Я не хуже других, но при этом также и не выше других, у нас у всех одинаковый потенциал. У нас у всех есть природа будды».

Мы рассуждаем с точки зрения потенциала, но если говорить с точки зрения качеств, то те, кто развил больше благих качеств, находятся выше, чем мы. Поэтому не думайте: «Мы все одинаковые». Бодхисаттвы развивают больше благих качеств, поэтому их надо уважать. Человека, у которого больше знаний, надо уважать для развития энтузиазма. Не думайте: «Мы все одинаковые». Думайте так: «Потенциал у нас у всех одинаковый, но я ленивый, поэтому я опоздал, но сейчас я не буду ленивым». У нас у всех одинаковый потенциал, но это не значит, что мы все одинаковые, это не так. Существует много разных уровней реализаций.

Итак, я вновь напомню вам об этих внутренних благоприятных условиях, чтобы вы могли практиковать их в повседневной жизни. Пока вы не разовьете эти пять внутренних благоприятных условий, я буду продолжать говорить вам о них. Это мой вызов для вас. Так

у вас не останется выбора. Вы скажете: «Ну, всё, теперь мне придется развить их». Как мама постоянно повторяет: «Лекарство прими, лекарство прими». Потому что мама вас любит, ей не нравится все время это повторять, но ради вашего блага она говорит: «Принимай лекарство, не забывай, не забывай!» С вами тоже надо так, я понял, что если русских не толкать, то лучше не будет.

Первое внутреннее благоприятное условие – это иметь меньше нездоровых желаний. Насколько можете, сократите количество нездоровых желаний и сразу же у вас станет меньше проблем. Старайтесь снова и снова, как только в вашем уме появляется какое-то нездоровое желание, скажите: «Фу! Это то, что создает мне проблемы». Раньше возникала одна такая мысль, и вы сразу делали большие глаза: «Ааа... Как интересно! Это сделает меня счастливым». Сейчас наоборот, когда придет такая мысль, подумайте: «Нет, это сансарические мысли, это не решает проблем, это создаст мне еще больше проблем». Вот так. Это ваша практика.

Следующее, второе внутреннее благоприятное условие – это удовлетворенность. Чем больше у вас удовлетворенности, тем счастливее и спокойнее вы будете становиться. Поэтому, если вы не хотите иметь много проблем, то имейте меньше нездоровых желаний и если хотите жить спокойно, то развеите удовлетворенность и довольствуйтесь тем, что у вас есть. Самое главное, что у вас есть драгоценная человеческая жизнь, что еще вам нужно? Вам надо говорить: «У меня есть такая драгоценная человеческая жизнь, что еще надо? Крыша над головой есть, одежда для тела есть, еда для желудка есть. И самое главное – для ума есть Дхарма. Всё, больше мне ничего не надо». Тогда вы будете очень счастливым человеком. Я тоже так думаю. Я это говорю не потому, что так написано в книгах, я сам это пробовал. Это по-настоящему дает счастье, спокойствие. Миллион долларов не может дать вам такое спокойствие. Когда вы довольны тем, что у вас есть, вы думаете так: «У меня есть драгоценная человеческая жизнь». Медитация на тему драгоценной человеческой жизни сразу делает вас очень счастливым.

Мастера Кадампа говорили, что когда вы будете медитировать на тему драгоценной человеческой жизни и достигнете какой-то реализации, то вы будете настолько же счастливы как, например, если бедный человек находит сокровище у себя дома. Он до этого ищет хлеб, но вдруг находит в своем доме сокровище. Его предки там спрятали. Как он будет рад, будет прыгать от счастья! Точно также, когда у вас есть драгоценная человеческая жизнь, вы говорите: «О, для меня это самое главное». Если я правильно воспользуюсь этой драгоценной человеческой жизнью, то смогу решать и проблемы будущей жизни. Все проблемы я смогу решать. Я могу создать такое счастье. Жизнь за жизнью я могу быть счастливым. С миллионом долларов я ничего не смогу. Что я смогу купить на миллион долларов? Например, красивую машину. Но потом придет налоговая инспекция, и я не смогу после этого спокойно спать. Они будут спрашивать, откуда весь это миллион долларов? Я не смогу спать. Поэтому, если у вас есть драгоценная человеческая жизнь, то каждая минута этой жизни очень драгоценна, это золотое время. Вы привыкли думать: «Раньше было золотое время, в будущем когда-то будет золотое время». Но это ошибка. Каждый миг, когда у вас есть драгоценная человеческая жизнь, каждый миг, когда рядом с вами Учитель, это самое главное золотое время. Вот такое время потом редко бывает.

Далее, третье внутреннее благоприятное условие – это высокая нравственность, этика. И это совершенно необходимо для развития шаматхи. Меньше желаний, удовлетворенность, и затем самодисциплина, высокая этика. Когда такой человек медитирует на шаматху, ему невозможно не развить шаматху. Вот так надо готовиться. Если человек, у которого много странных желаний, нет удовлетворенности, морали, этики, пытается медитировать,

практиковать махамудру, дзогчен, говорит: «Я – йогин», то он сойдет с ума. Потому что нет базы. Сначала самое главное – это база, фундамент практики – это самое главное. Высокие практики – потом, пока даже не пытайтесь. Лама Цонкапа говорит: «Шесть йог Наропы, дзогчен, махамудру пока не трогайте, вначале нужен правильный фундамент. В будущем это будет полезно». Это совет ламы Цонкапы.

Далее, четвертое внутреннее благоприятное условие – это не заниматься большим количеством разных дел. Недавно в интервью один китайский бизнесмен из компании «Али-баба» произнес слова, основанные на его собственном опыте. Это очень опытный человек и мне было интересно, что он скажет. Он сказал, что после сорока пяти лет старайтесь не начинать новых проектов, а постарайтесь собрать вместе всё то, что вы уже начали. Многие слова мне не были интересны, но эти слова мне понравились. Я подумал: «А, даже мирские люди, когда делают анализ своего опыта, иногда говорят правильные вещи». Поэтому, исходя из своего опыта, он говорит, что после сорока пяти лет не надо начинать новых дел, а дела, которые вы начали, надо закончить. Он не знает всех причин. Если спросить: «Почему это так?» – он приведет мирские причины. Но буддисты говорят: «Это потому, что уже очень близко смерть». Это самая лучшая буддийская причина. Наверное, он так не скажет, он скажет что-то с точки зрения экономики. Но буддисты говорят: это потому, что уже близко смерть. Это подобно тому, что вы выпали из самолета. После сорока пяти лет вы уже очень близко к земле, поэтому сейчас думайте так: «Сейчас пришло время открывать парашют». Сейчас не время летать, сейчас земля очень близко. Если бабушкам и дедушкам, которым шестьдесят лет, сейчас не открыть парашют, потом будет поздно. Это наша настоящая жизнь.

Поэтому Шантидева говорил, что очень важно не браться за большое количество разных дел. Это впустую потратит ваше время. Очень важно сосредоточиться на самой важной вашей деятельности – это реализация всего своего потенциала, устранение всех своих ограничений, чтобы вы всё более и более эффективно могли приносить пользу живым существам жизнь за жизнью. Развивайте более сильную любовь и сострадание. Также немного делайте упражнений для своего тела, чтобы ваше тело не деградировало. Европейские врачи говорят, что нужно сорок пять минут каждый день бегать, но я с этим не согласен. Нам и пятнадцати минут достаточно. Не обязательно слушать всех врачей, иначе это будет для вас главнее, чем духовное развитие. Пятнадцать минут чуть-чуть побегать – этого достаточно, потому что тело уже деградирует. Даже если вы будете бегать два часа, все равно каждый день ваше тело будет становиться все слабее и слабее. Тело невозможно сделать отличным. Наше тело в сорок пять лет – это уже «Жигули», в любое время оно может сломаться, потому что компания-производитель не такая уж хорошая. Поэтому очень важно знать, что не нужно заниматься большим количеством разных дел. А другая причина состоит в том, что если вы полностью сфокусируетесь на какой-то одной деятельности, то сможете заниматься ею более эффективно. Это одна из главных причин.

Далее, пятое внутреннее благоприятное условие – это не иметь в уме слишком много концептуальных мыслей. В уме не нужно проводить деление людей на друзей, врагов и так далее: буряты или русские, иркутские буряты, улан-удинские буряты – всё это концептуальные мысли. Мы все люди. В конце концов, даже зачем делить существ на людей и животных? Мы все живые существа. Все мы живые существа и хотим счастья, не хотим страдать. В этом состоит наша относительная реальность. Когда у вас тело человека, вы говорите: «Я человек». Когда у вас тело собаки, вы говорите: «Я собака». Но в действительности вы все живые существа. Когда человеческое тело, вы – живое существо, когда тело собаки, вы – тоже живое существо. Также никогда не делите людей на друзей и врагов. Нет ни одного такого живого существа, о котором вы могли бы сказать, что оно не являлось добрым по отношению к вам. Поэтому лама Цонкапа говорил: «Враги были

друзьями, друзья были врагами, зачем делить их? Развейте равностность ко всем живым существам». Когда вы развиваете равностность ко всем живым существам, то естественным образом большое количество концептуальных мыслей у вас из ума исчезает, и ум становится очень умиротворенным. И тогда я вам скажу: «Теперь перед собой визуализируйте врага для того, чтобы развивать равностность», а вы скажете: «Геше-ла, я не могу этого сделать, потому что у меня нет врагов». Сначала у меня были враги, а сейчас я думаю, что медитировать надо на равностность ума. Я думаю, кого из врагов мне нужно представлять? И не нахожу. Потом я подумал: «А, как хорошо, сейчас у меня не нашлось ни одного врага». Ко всем ровное отношение. Это результат – когда вы не можете найти врага. Кого бы вы ни представили себе, вы думаете: «Он был очень добрым ко мне, как я могу его оскорблять, называя врагом?» Тогда вы знаете, что у вас есть фундамент.

Итак, это пять внутренних благоприятных условий, которые вам нужно развить в своем уме. Это ваша домашняя работа. Когда я уеду, вам нужно будет практиковать всё это. Эту практику вы можете выполнять двадцать четыре часа в сутки. Это образ мышления. Даже когда вы смотрите телевизор и чуть-чуть правильным образом думаете, это сразу вам помогает. Когда я смотрю телевизор и вижу там бедных людей, я думаю: «Как я доволен, у меня всё есть, а они страдают. Чего мне не хватает? У меня всё есть, всего достаточно». Это тоже практика. Когда я смотрю «Дом-2», я вижу, что там женщина сидит в отличном месте, но потом она плачет, кричит. Я думаю: «Все это от желаний». Насколько больше желаний, настолько больше несчастья. Я думаю: «А-а, причина всего этого – много желаний. Если бы у нее было чуть-чуть меньше желаний, сразу бы она стала счастливой». Потом я думаю: «Как правильно, у меня чуть-чуть меньше желаний, как хорошо, как я счастлив». Вот так. Любой опыт, любые переживания, которые у вас возникают, старайтесь использовать для того, чтобы уменьшать количество нездоровых желаний, чтобы развивать удовлетворенность, нравственность. Нравственность означает, что вы не позволяете своему телу, речи и уму совершать негативные действия. И это то, чем вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки. Потому что это практика неделания, даже во время сна вы отлично можете ею заниматься. Потому что это практика неделания.

Теперь учение о пяти ошибках медитации и восьми противоядиях. Как я говорил вам вчера, для практика медитации очень важно точно знать, что представляют собой пять ошибок медитации. Если вы их знаете не просто на словах, а очень точно их идентифицировали, тогда во время медитации, когда будет возникать та или иная ошибка, вы сможете точно определить, какая именно ошибка возникла. Это для вас очень важно. Если вы этого не понимаете на своем опыте, то много времени потеряете впустую. Раньше, когда я занимался медитацией, я тоже терял много времени впустую, потому что еще не понимал через свой опыт пяти ошибок медитации. Я думал: «Вроде я нахожусь в медитации, но не замечаю ошибок медитации», я долго сидел, но чистой медитации не было. Поэтому это трата времени. Человек, который не разбирается точно в том, что такое бактерии, вирусы, может два-три часа смотреть на кровь в микроскоп, но ничего там не поймет. Поэтому долго смотреть – это не главное. Самое главное, что вы точно знаете, что существуют такие-то бактерии, такие-то вирусы, и тогда ясно понимаете, что эта кровь чистая. Точно так же и с медитацией. Сначала у вас получается пять минут чистой медитации, а потом обязательно приходят ошибки, и медитация становится нечистой. Потом вы увеличиваете время медитации до десяти, пятнадцати минут. Вот так вы продолжаете чистую медитацию. Это называется медитацией. Поэтому распознайте пять ошибок медитации на своем собственном опыте в процессе вашей медитации. Далее вам также необходимо знать восемь противоядий и как применять эти восемь противоядий, чтобы устранять эти пять ошибок медитации.

Поэтому теперь рассмотрим первую ошибку медитации. Она называется «лень». Что касается лени, то у вас нет полного представления о лени, ваше представление очень грубое. Вы думаете, что лень – это просто нежелание чем-либо заниматься. Но это лишь одна часть лени, она не является полной ленью. Вам нужно понимать, что есть такая лень, которая может быть также активной ленью. Тут вы можете подумать: «Как же лень может быть активной?» Это, например, если вы всю ночь сидите в интернете и не спите, это как раз пример активной лени. Или, например, всю ночь вы читаете романы и думаете, что же случится дальше? Когда я был студентом и приезжал домой на каникулы, я по ночам читал романы. Моя мама думала: «Какой энтузиазм – двенадцать часов ночи, а мой сын еще читает». Мама приносила мне горячее молоко и говорила: «О, сыночек, выпей молока, отдохай, ты так много учишься. Сейчас каникулы, много не учишься». Я говорил: «Хорошо, хорошо, мама» и пил молоко, а сам думал: «Что там дальше будет? Встретятся они или не встретятся?» В конце концов, они встретились. Ну и что дальше? Это отвлекает ум, это обман ума. Мы думаем, что это активность, но это не активность, это лень. Такой вид лени называется ленью привязанности к неправильному объекту.

Теперь, чтобы полностью знать, что такое лень, вам нужно знать определение лени. Ленью называется состояние ума, которое не позволяет вашему уму развиваться. Это называется ленью. Одно из них – это когда вы ничем не хотите заниматься, это не дает вам развивать ваш ум. Далее второе – если вы привязаны к неправильному объекту, то это также мешает вам развивать ваш ум, поскольку ваша сила уходит в неправильном направлении. Ваша цель – ради блага всех живых существ, пусть я стану буддой. Это ваша цель. Всем махаянским практикам нужно иметь такую цель. Если вы всю ночь сидите в интернете, то у вас все силы уходят на мелкие вещи, в которых нет смысла. Вы смотрите в интернете, кто, что пишет; какие выкладывают фото; кто, где был; кто, где отдыхает: «О, какое красивое место! Я тоже хочу там отдохнуть». Всё это пустое. Пустая трата времени. Потому что такая огромная сила всей вашей драгоценной человеческой жизни уходит на пустое место, от которого нет никакой выгоды. Потом возникает много разных концепций, много разных желаний. Поэтому меня в «фейсбуке» нет. У меня есть «вичат», где немного общаются мои близкие друзья, поэтому спокойно. Некоторые мои индийские друзья говорят: «Геше-ла, дайте мне ваш фейсбук!» Я не знаю, что это – «фейсбук-адрес». У меня нет «фейсбука». Но я иногда смотрю через «фейсбук» Ашигмы.

Далее, третий вид лени – это лень самоуничтожения. Первая лень не дает вам развиваться, из-за второй лени у вас все силы уходят в неправильном направлении, а из-за третьего вида лени вы чувствуете большую слабость и неспособность к медитации. Вы чувствуете: «Я не способен к медитации, я такой-сякой...» Потом у вас возникает чувство вины, депрессия. Итак, третий вид лени называется ленью самоуничтожения. Никогда не считайте себя таким неспособным существом. Даже когда вы думаете о невероятном уме Будды, думайте, что у вас потенциал точно такой же. Не думайте: «Мой ум – кошмар». Не думайте так. Ваш ум и ум Будды – одинаковой компании. Если бы я проводил такое сравнение, то мог бы сказать, что ваш ум и ум Будды – это как два ноутбука одной и той же фирмы «Apple», это ноутбук очень высокого уровня. Тогда вы можете спросить: «Почему же Будда знает так много, а я знаю очень мало?» Потому что ум Будды создал полную программу в своем «ноутбуке», он не ленивый. В нем нет ни одной нерабочей программы. Он сделал свой «ноутбук» очень активным. Точно такой же «ноутбук» такой же компании есть и у вас, но вы ленивые, поэтому не создали в нем никаких программ. Только открыли крышку и находите там немного информации, контактные телефоны. Всё, больше ничего не делаете. Кто виноват? Вы сами виноваты. У вас есть такой огромный ноутбук фирмы «Apple», но вы не создали программу. Почему? Вы ленивые. Еще у вас там есть чуть-чуть компьютерных игр, и вы сидите, целый день играете. Вот так не делайте. Поэтому, если вы видите невероятный ум Будды, то вам нужно подумать, что ноутбук моего ума точно такой же, очень хорошей

компании, а теперь мне нужно заполнить его всеми программами. Не думайте: «Вот как было бы хорошо мне использовать «ноутбук» Будды или поменяться». Невозможно поменяться! У вас есть такой же ноутбук, и в нем только нужно создать программы. Поэтому не думайте, что чужое лучше, что лучше там, где нас нет. Вот так не думайте: «Его ум лучше, чем мой», – нет, у вашего ума тоже есть такой же потенциал. Поэтому никогда не чувствуйте себя недееспособным существом, а думайте, что у вас потенциал точно такой же как и у Будды: «Нет такой практики, на которую я не был бы способен. Я могу заниматься практикой, но мне нужно выполнять ее, правильно начиная с фундамента». Поэтому в ноутбук вашего ума первая самая важная программа – это программа шаматхи. Я дам вам все наставления о том, каким образом установить на ноутбук своего ума программу шаматхи, и тогда ваш компьютер будет просто невероятным! Компьютер вашего ума будет невероятным! Когда вы создали программу шаматхи, ваш ноутбук получает интернет-связь. Это называется ясновидением. Все возможно.

Поэтому вам нужно сказать: «В этой жизни мне необходимо установить программу шаматхи на ноутбук своего ума, а если я вдруг умру преждевременно, то в следующей жизни я обязательно установлю такую программу шаматхи». Я точно могу вам сказать, что вы можете развить шаматху. Никогда не думайте: «Я на это неспособен». Вы способны. Некоторые уже пожилые бабушки и дедушки думают: «Вот, я не могу этим заниматься, потому что я уже старый человек», но это неправильно, потому что для ума нет такого понятия как «старый ум» или «молодой ум». С точки зрения ума мы все одинакового возраста, мы все существуем с безначальных времен. Давно-давно существует наш ум. О теле можно говорить, что ему сорок лет, пятьдесят лет. У нашего ума возраста не бывает, он всегда молодой, вечно молодой. Иногда вы можете почувствовать, что хотя вам пятьдесят или шестьдесят лет, а такое ощущение, что ваш ум очень молодой, потому, что действительно ваш ум всегда молодой. Правильно, правильно, ваш ум всегда молодой, он старым не бывает. Тело может стать старым, а ум вечно молодой. У него невероятный потенциал. Это главная объектная основа для вашего «я». А ваше тело – это временная объектная основа.

Итак, эти три вида лени я вам объяснил. Так же как существуют три вида лени, если говорить о страданиях, есть и три вида страданий: страдание страданий, страдание перемен и всепроникающее страдание. У нас нет точного представления о нем. Если вы поймете, что такое всепроникающее страдание, то вы захотите устранить это всепроникающее страдание, и это будет уникальной буддийской практикой. Это станет эффективным способом решения проблем. Панчен-лама говорил: «Страдание страданий знают даже животные, и они, насколько могут, стараются избавиться от этих страданий. Но поскольку страдание страданий возникает из всепроникающего страдания, то они никогда не могут полностью решить своих проблем, у них все время возникают новые проблемы. Далее страдание перемен. Это страдание знают даже не буддисты, индуисты. То счастье, о котором говорят обыватели, индуисты знают как страдание перемен. То временное счастье, то, что обыватели называют счастьем, в конце приносит большие страдания. Поэтому они не гонятся за этим временным счастьем, которое не является настоящим счастьем, а является страданием перемен. Так, они развивают шаматху и остаются в медитации, подобной пространству. Они выходят за пределы страдания страданий и страдания перемен. При этом они не видят всепроникающее страдание как страдание. Поэтому в конце их сосредоточение приходит в упадок и вновь они возвращаются в сансару».

Панчен-лама говорил в отношении всепроникающего страдания, что это единственное страдание, уникальное объяснение которому дается только в буддизме. И вам нужно понимать, что пять совокупностей, рожденные под властью омрачений, это всепроникающее страдание. Это дебютная ошибка. Поскольку в прошлой жизни мы допустили ошибку и

родились под властью омрачений, то за рождением под властью омрачений в нашей жизни всё начинается со страдания и заканчивается страданием, все из-за дебютной ошибки – рождения под властью омрачений. Теперь, что нам нужно сделать? Прошлую жизнь и рождение под властью омрачений мы изменить не можем. То, что нам нужно изменить, это чтобы вновь мы больше не родились под властью омрачений. Итак, нам необходимо желание больше не рождаться под властью омрачений и нужно также постараться изо всех сил, чтобы больше не родиться под властью омрачений. Это называется освобождением. И тогда у вас будет выбор, когда умирать и когда рождаться. Это называется свободой. Рождение и смерть под властью омрачений – это то, что называется сансарой. В этом случае вы рабы своих омрачений. Поэтому в буддизме говорится, что тот раб, который не знает, что является рабом, остается постоянным рабом. И до сих пор мы являемся рабами своих омрачений. Сегодня, когда вы осознали, что являетесь рабом своих омрачений, вы уже не будете постоянным рабом. Это тоже большой шаг. Сегодня вы поняли, что вы рабы своих омрачений. Скажите: «Я больше не хочу быть рабом, я хочу освободиться от таких рождений под властью омрачений, я хочу освободить свой ум от болезни омрачений!» Такое состояние ума – пресечение омрачений называется нирваной. Это третья благородная истина – благородная истина пресечения. Это наша цель. И вам нужно желать такого пресечения омрачений не только самим себе, но и всем живым существам. Это высшая цель Махаяны. Шантидева говорил, что такой доброты нет даже у мирского бога. Если вы думаете: «Ум под контролем омрачений – это страдание. Я хочу иметь ум, полностью свободный от омрачений, и не только себе, а всем живым существам. Я принял эту ответственность», то Шантидева говорил о таком состоянии ума: «Такой доброты нет даже у мирского бога». Если одну минуту вы развиваете такое чувство, из ваших глаз текут слезы, то в это время вы святой человек. Вы стали объектом простираций. Даже бодхисаттвы будут вам поклоняться благодаря тому, что вы развили такое драгоценное состояние ума на одно мгновение. Поэтому любовь и сострадание, о которых говорится в буддизме, должны быть основаны на четырех благородных истинах, а иначе ваша любовь и сострадание будут детскими. Вы будете желать живым существам избавиться, например, от таких страданий как сломанная нога, но это не великое сострадание. В буддизме вы желаете всем живым существам освободиться от всепроникающего страдания, от рождения под властью омрачений, и также вы желаете им обрести безупречное счастье. Это безупречно здоровое состояние ума. В этом тренируйтесь каждый день и даже один миг, когда вы так думаете, это медитация. Медитация означает освоение. Не обязательно сидеть в строгой позе. Ваш ум должен привыкнуть к позитивному образу мысли – это медитация. Даже смотря телевизор, вы можете развивать любовь и сострадание. Привычка к позитивному образу мысли – это медитация. Когда вы смотрите телевизор, и у вас развивается сильный гнев, сильная привязанность, в это время вы занимаетесь негативной медитацией. Почему же вы не можете заниматься позитивной медитацией?

Теперь противоядия от лени. Лени устранить очень трудно, и поэтому есть четыре противоядия. И также в первую очередь вам необходимо понять, каков ущерб от лени. Когда-то, много-много жизней назад, у вас были друзья. В настоящее время они уже стали арья-бодхисаттвами, обладающими невероятной любовью, состраданием, невероятной мудростью, познающей пустоту, они уже близки к достижению состояния будды. Есть множество таких арья-бодхисаттв, которые в прошлом, большое количество жизней назад, были вашими друзьями. У этих арья-бодхисаттв сейчас такой огромный потенциал! Много-много жизней назад они были вашими друзьями. У них были такие же качества, как и у вас, такая же лень и нежелание развивать свой ум. Только кушать, спать, телевизор смотреть, ничего не делать. У вас с друзьями был одинаковый уровень, но сейчас они стали арья-бодхисаттвами. Почему? Не потому, что у вас нет потенциала, у вас с ними одинаковый потенциал, но вы ленивые. Когда я так думаю, у меня из глаз сразу текут слезы. Это, правда, на сто процентов! Так много арья-бодхисаттв были моими друзьями, у нас был одинаковый



уровень, и сейчас они стали невероятными бодхисаттвами, которые стали объектом прибежища. Почему? Они боролись со своей ленью. У нас одинаковый потенциал, но я не боролся с ленью. Я сам виноват. У меня всё есть, у нас одинаковый потенциал. Но они боролись с ленью и сейчас стали арья-бодхисаттвами, а я не боролся с ленью. Вроде у меня одинаковый с ними потенциал, компьютер ума одинаковый, но поскольку я ленивый, то ничего не развил. Я думаю так: «Да, во всем я сам виноват. У меня огромный потенциал, всё есть. Драгоценную человеческую жизнь я тоже получил, но если я буду лениться, то никакого прогресса не будет. Сейчас я получаю драгоценное учение, но если каждый день лениться, то каждый день проходит впустую. Иногда я чуть-чуть занимаюсь практикой, но мой ум отвлекается туда-сюда. Во всем этом виновата моя лень». Я так думаю, и мне это очень полезно. Потом я думаю: «Я больше не хочу так жить! Мои друзья все стали арья-бодхисаттвами. А я остался таким же, как много жизней назад, я этого больше не хочу». Это не просто зависть, это белая зависть: «Я тоже буду таким». «Мои друзья помогают ста человекам, и я тоже хочу помогать ста человекам», – это не конкуренция. «Добрыми делами – это хорошо», – так надо думать. «Если он убивает десять человек, то я тоже убью десять человек!» – это плохо, так не надо. Белая зависть иногда очень полезна. У вас совсем нет белой зависти. Буддам, божествам кажется, что я завидую: «Почему у меня нет этих качеств? Я тоже хочу иметь такие хорошие качества». Это мне нужно для развития энтузиазма. Потом я думаю: «Почему у меня не получается? А, лень! Ты виновата, лень! Из-за тебя я не могу развиваться». Это также уменьшит вашу лень.

Теперь четыре противоядия. Вам нужно запомнить их наизусть. Потому что лень – это одна из ваших главных слабостей. И три вида лени также вам нужно помнить наизусть. Вы пришли сюда получить моё учение, чтобы далее применять наставления в повседневной жизни, а иначе вы впустую тратите и свое, и моё время. Я тоже не хочу, чтобы время моей драгоценной жизни каждый день уходило впустую. Я тоже хочу скромно, тихо медитировать. Но когда я вижу людей, которые искренне хотят развиваться, я думаю: «Если они развивают свой ум, даже если я не буду развивать ум, о, как хорошо!» Так думайте, разницы нет: я стану буддой, или вы станете буддой – всё равно будет, кому помогать живым существам. Тогда у меня есть смысл давать учение. Если вы это учение слушаете просто для информации, и потом говорите: «Я гелугпинец, мы лучше» или «Я кагьюпинец», – тогда зачем буддизм? Это не детские игры, это не футбольный клуб. Для вас самое главное – это делать себя добрым человеком. Даже то, что вы буддисты или христиане, тоже не говорите. Мне это неинтересно. Я честно говорю. «Мы буддисты, мы лучше христиан», – у меня на это аллергия. Я вижу среди христиан много святых, хороших людей. Я очень уважаю Иисуса Христа. Некоторые буддисты думают: «О, вы тоже буддист» и говорят какие-то неприятные слова об Иисусе Христе, мне это неприятно. Потому что я уважаю христиан, чистых добрых людей я сильно уважаю, а недобрых буддистов я не уважаю, даже если они гелугпинцы. Какая разница: Гелуг или не Гелуг? Самое главное – добрый человек.

Теперь первое противоядие. Записывайте. Но не на бумаге, а в своём уме. Сакья Пандита говорил, что знания на бумаге подведут вас, когда они по-настоящему необходимы, вы будете искать: «О, где моя бумага?» Бумаги с собой нет – всё, знания потеряны. Поэтому все знания, все пункты надо запоминать. Мой Учитель, когда давал учение по шаматхе, говорил, что мне надо все пункты знать на память. Поэтому сейчас я даю учение без книги, это его доброта – я все пункты запомнил. Потом, когда я слушал учение, я находил там такие интересные вещи! Когда у вас в памяти нет всех пунктов, сначала эти пункты вы в голове путаете, а потом еще и комментарии путаете. Поэтому сначала все эти пункты надо держать в памяти. Итак, первое противоядие – это вера. Второе – вдохновение. Третье – энтузиазм. Четвертое – безмятежность. Теперь, без комментария Духовного Наставника вы можете задуматься: «Как же вера может стать противоядием от лени?» Когда вы думаете о вере, вы, может быть, думаете о вере в божество или в бога. Сколько бы вы ни развивали веру в

божество, в бога, от этого ваша лень не уменьшится. От этого может быть небольшой эффект, но это не уменьшит вашу лень. Поэтому не думайте, что вера означает только веру в бога. Вы можете подумать, что, например, у атеистов нет веры, но на самом деле у атеистов есть вера. Во что они верят? В свой жизненный опыт. У атеистов есть своя вера – в свой жизненный опыт. Один человек читал молитвы: «Бог, дай мне картошки, моей семье нечего есть». Атеист знает, что если читать молитвы богу – от этого картошка не придет к вам в дом. Он работает на своей земле, сажает семена – тогда будет урожай. Он говорит: «Ага, у меня есть картошка, которую я вырастил своим трудом. Мой сосед читал молитвы, но к нему картошка не пришла». Поэтому он говорит: «Все. Я буду верить своему опыту». Поэтому буддизм говорит: «В этой ситуации атеист прав». Картошка или какие-то вещи от молитв не появятся. Вы должны знать, что читать молитвы тоже полезно, но такие молитвы: «Бог, дай мне картошку, чтобы еда в мой рот попала», – такая молитва помогать не будет. У всего есть своя цель. Поэтому, как решают атеисты? Как они неправильно решают? Они думают: «А, все в моих руках. Бог не существует, я сам все могу», – это тоже детский ум. Дети, когда что-то сделают сами, думают: «Это самое главное, я сам все могу». Также думает и атеист, когда видит, что его соседу нечего есть, а у него самого есть картошка: «Поэтому я очень умный человек». В жизни наличие картошки – это не признак большого ума. Вы можете иметь дом, полный картошки, и будете человеком-картошкой. В этом нет ничего особенного. В жизни нам нужны очень многие разные вещи, не только картошка. Когда вы болеете, вам нужно лекарство. В жизни вам нужно развивать ум, получать благословение. Это очень важно. Бог, божества благословляют наш ум, развивают. Это полезно. Но если вы хотите картошки, то надо работать. Буддизм – это наука ума. Поэтому буддизм говорит: «Вот такой подход религии – это неправильно, но и такой подход атеистов – это тоже неправильно. Объективно надо поступать правильно». Нет такого: «Мы все верующие, все в одной команде». Не так. Верить или не верить в бога – какая разница? Самое главное, кто прав – это правильно, а кто неправ – это неправильно. Поэтому, буддизм – это наука ума, там нет догм.

Итак, вам нужно понимать, что есть много разных видов веры. И у вас в жизни тоже есть много разных видов веры. На основе вашего опыта вы получили какой-то результат и теперь уже очень верите в эти техники. Если какой-то человек делает что-то неправильно, вы начинаете злиться, ругаете его, и он сразу становится послушным. Вы думаете: «А, надо ругать. Надо решать проблемы жесткими методами, это сразу решает проблему». Но это неправильный опыт. Один раз сработает, но постоянно это не работает. Почему это работает? Вы попали на слабого человека, громко кричали на него, у вас тело чуть-чуть сильнее, поэтому он вас послушал. Но если у вас тело слабее, то это не работает. В этом есть много нюансов. Вы один раз результат получили и думаете: «О, это правильно!» Вот так не надо. Это ошибка. У вас в уме также есть много видов веры. Чаще всего наша вера основана на опыте, когда мы получаем какой-то результат, и после этого начинаем очень доверять этому. Далее, также вы верите своим друзьям, они приятны, поэтому вы им верите. Поэтому советы друзей сильнее, чем советы папы и мамы. Почему? Потому что вы верите друзьям больше, чем папе и маме. Поэтому часто попадаете на неправильные советы.

Есть много разных видов веры, и здесь, когда мы говорим о шаматхе, речь идет об особой вере. Здесь мы говорим о вере в достоинства шаматхи. Когда вы обдумываете достоинства шаматхи, то приходите к пониманию, что шаматха просто невероятна, она обладает такими-то невероятными достоинствами, и мне нужно развивать шаматху. Например, когда вы обдумываете достоинства какого-то ноутбука, скажем, компании «Apple», в итоге вы приходите к вере в достоинства этого ноутбука и говорите: «Я хотел бы купить именно этот ноутбук». Если я скажу вам: «Я дам тебе китайский ноутбук», то вы скажете: «Нет, я не хочу. Я хочу японский ноутбук». Потому что вы знаете и верите в его качества. Существует достоверная вера, но есть также и недостоверная вера. Так, если вы верите в достоинства, и

эти достоинства там действительно есть, тогда это достоверная вера. Иначе это преувеличение, и так вы впадаете в заблуждение.

Итак, очень важно обдумывать достоинства шаматхи. И сейчас я дам вам определенный материал для того, чтобы вы обдумывали достоинства шаматхи и развивали веру в шаматху. Таким образом, в повседневной жизни обдумывайте достоинства шаматхи, и благодаря этому ваша вера в шаматху будет становиться всё сильнее и сильнее. Такие достоинства на самом деле существуют, и вы будете развивать в них веру.

Первое достоинство шаматхи состоит в том, что ваш ум станет очень ясным. Благодаря развитию шаматхи ваш ум станет таким ясным и однонаправленным, что, на чем бы вы ни захотели сосредоточиться, вы сможете пребывать на этом объекте однонаправленно. Благодаря шаматхе ваши грубые омрачения осядут, и у вас будет чувство, что у вас не осталось омрачений. Когда вы разовьете шаматху, другие люди будут смотреть на вас как на святого человека. Потому что, сколько бы ни говорили вам чего-то плохого, вы будете смеяться. Потому что ваши грубые омрачения все осядут. Как в воде, которую долго не взбаламучивали, вся грязь оседает на дно. Поэтому вода выглядит чистой. Вы думаете, что это чистая вода, но если ее чуть-чуть взбаламучить, то грязь опять появится. Итак, первое чувство, которое у вас возникнет, это то, что в вашем уме не осталось омрачений. Вы почувствуете это. Благодаря этому ваш ум станет очень спокойным. Также он станет очень пронизательным. Благодаря шаматхе ваш ум станет настолько пронизательным, что вы сможете анализировать абсолютную природу феноменов и очень точно познать её. Абсолютную природу вы увидите очень ясно. Шаматха – это как микроскоп, через который очень тонкую материю вы можете ясно рассмотреть. Без шаматхи очень тонкую теорию пустоты мы не сможем ясно увидеть, а с шаматхой абсолютную природу феноменов вы рассмотрите очень ясно, так же как видите всё через очки. Память у вас станет феноменальной. Стоит вам один раз что-то прочитать, и больше вы уже этого не забудете. Я видел в кино, как создавали компьютерные программы: «чик» – включили, и всё – получили программу. После шаматхи все это возможно. Вы думаете, что это выдумки, но на самом деле все это возможно, если вы разовьете шаматху. После шаматхи, если вы захотите знать любые книги по экономике, то один раз прочтаете и всё – у вас в голове есть программа экономики или политики, в любой сфере знаний. Две минуты вы читаете – и сразу получаете знания. Учение один раз послушаете – и никогда не забудете. Так было раньше, во времена Будды большинство его учеников развили шаматху, поэтому они были – как Будда, всё ясно помнили. И свидетельство этому, что у нас сейчас есть восемьдесят четыре тысячи томов Учения Будды. Это то, что из уст в ухо передавалось из поколения в поколение. Существовало большое количество монахов с феноменальной памятью и благодаря этой феноменальной памяти они запоминали все эти тексты, а затем записали все учения, и теперь есть эти книги. Это как раз и является свидетельством того, что у монахов была феноменальная память. Как случилось, что у них была такая феноменальная память? Благодаря шаматхе. Поэтому шаматха обязательно нужна. Также с шаматхой вы намного легче сможете развить три основы пути: отречение, бодхичитту и мудрость познающую пустоту. Тогда освобождение будет уже в ваших руках. Это Три Драгоценности, благодаря которым вы можете достичь состояния просветления. Это три основы пути, которые превращают наше тело, речь и ум в просветленное состояние будды. Это все благодаря шаматхе.

Атиша говорил о достоинствах шаматхи, приводя такой аргумент, что для того, чтобы приносить благо живым существам, нужно развить шаматху. Если человеку, у которого сильно сострадание, сказать, что для принесения блага живым существам ему нужно развить шаматху, то у него появится большой интерес к развитию шаматхи. У тех людей, которые имеют сильные чувства любви и сострадания, если они услышат такие слова, что в силу

шаматхи они смогут эффективно приносить благо живым существам, сразу же у них появится сильное желание развить шаматху, и они подумают: «Без шаматхи моё принесение блага другим неэффективно». Например, мама сильно заботится о своих детях, и когда они болеют, ей говорят: «Если вы хотите вылечить своих детей, то в Москве есть такое-то и такое-то лекарство, и если вы его получите, то можете вылечить детей». У нее сразу же появится желание поехать в Москву, купить это лекарство и лечить своих детей. Поэтому, о чём говорил Атиша в «Светильнике на пути к просветлению»? «Птица без крыльев не может лететь в небе, и точно также существо без ясновидения не может приносить благо живым существам». Если вы учитель и у вас нет ясновидения, то вы не приносите эффективного блага живым существам. Тогда вы передаете им учение, которое не связано с их жизнью. Тогда это учение остается сухим. Вы продолжаете что-то говорить, а ученики спят в этот момент. Поэтому, когда я слушаю учение Далай-ламы, я все схватываю за одну секунду. Потому что Далай-лама знает все мои мысли. Иногда у меня в мыслях бывает чуть-чуть сомнения. Я думаю: «Как это можно?» – чуть-чуть сомневаюсь. Сразу Его Святейшество приводит другое объяснение, на любое мое сомнение он дает ответ. Как он весь мой ум понимает! Поэтому во время учений вы можете получить ответ на любой вопрос, какой у вас есть. Вы думаете: «Далай-лама, у меня есть такой-то вопрос. Мне к вам на аудиенцию попасть трудно, я не хочу вас беспокоить, дайте мне ответ». Он во время учений резко останавливает какую-то тему и говорит: «Вот так надо». После Новой Зеландии я приехал в Дхарамсалу. Я думал тогда о том, что делать дальше: медитировать в горах Дхарамсалы или поехать в монастырь учиться дальше. Я не хотел беспокоить Далай-ламу своими вопросами. Некоторые люди такие наглые, всегда хотят попасть к Далай-ламе. Я думал: «Нет. У одного человека нет права тратить его время впустую. Поэтому я не хочу его беспокоить». Я знал, что в учении найду ответ. Мысленно я спрашивал: «Далай-лама, что мне делать дальше? В монастырь поехать и продолжать учиться философии или медитировать в горах?» И во время учения я в мыслях держал такой вопрос. Медитация не была тогда темой учения. Это было учение о морали, этике. В один момент Его Святейшество вдруг резко изменил тему и сказал: «Сейчас в наше время много людей хотят учиться философии, хотят стать учеными, но очень редко хотят медитировать. Сейчас нам нужны люди, которые медитируют». Я подумал: «Всё, всё, спасибо большое!» Поэтому, если у вашего Духовного Наставника есть ясновидение, то вам не нужно как-то специально приходить к нему на аудиенцию. Во время учения вы получите все ответы. Например, у одного человека во время учений Его Святейшества в Америке было пять разных вопросов, и он думал: «У меня есть вопросы, и я задам эти вопросы». Он поднимал руку, но ему не удалось задать эти вопросы, а во время учения Далай-лама ответил на все его вопросы. Потом Далай-лама спросил: «Вопросы есть?» Этот человек встал и сказал: «Я получил ответы на все вопросы, спасибо большое!» Сначала он поднимал руку, хотел задать свои вопросы. Далай-лама это видел, и дал ответы на все его вопросы. В конце Далай-лама спросил: «Вопросы есть?» Тот человек встал и сказал: «У меня было пять вопросов, и вы на все вопросы дали мне ответы, спасибо большое!» Это называется ясновидением. Поэтому без ясновидения очень трудно помогать живым существам.

Иногда человеку, у которого чуть-чуть слабый ум, Учитель говорит: «Медитировать не надо. Спокойно сиди, расслабленно, музыку слушай, мороженое кушай, пой песни». Потому что у него есть ясновидение, он знает. Кого-то надо ругать, кому-то не надо песни петь. Как это можно узнать? Только с помощью ясновидения. В Дхарамсале, когда я там медитировал, я попал на аудиенцию к Далай-ламе, и Его Святейшество мне сказал, что первую сессию мне следует посвящать медитации начального уровня. Все темы, касающиеся практики начального уровня, мне нужно затронуть во время первой сессии: преданность Учителю, драгоценная человеческая жизнь, непостоянство и смерть, прибежище, карма. Всё это за первую сессию. Вторую сессию нужно посвятить практике среднего уровня. Третью сессию посвятить бодхичитте. И четвертую сессию, как сказал Его Святейшество, нужно посвятить

практике тантры, стадии керим и стадии дзогрим. Несколько месяцев я не мог медитировать, мне нужно было прочитать множество текстов. Надо было подготовиться к медитации. За один день я должен был сделать практику по всей сутре и тантре. Один мой друг, который не учил философию, а обучался в другом монастыре, однажды также попал на аудиенцию к Далай-ламе. Когда он вернулся, мы разговаривали. Я у него спросил: «На что тебе порекомендовал медитировать Далай-лама?» Он сказал, что Его Святейшество порекомендовало ему медитировать на преданность Гуру, начитывать мантры, расслабляться и не слишком принуждать себя. Я знал, что если он будет толкать себя слишком сильно, то может стать немного странным, потому что у него слабый ум. Он держался так – внутри себя. Поэтому Далай-лама сказал ему: «Расслабленно, спокойно». Мне – нет, я слишком хулиган. Поэтому он сказал: «Нет. Тебе надо эту медитацию, иначе ты вообще расслабишься». Потому что он знал, что я буду совсем расслабленным. Это ясновидение. Итак, основная тема – то, что без ясновидения вы не сможете эффективно приносить благо живым существам. Для принесения блага живым существам нужно развить ясновидение, а ясновидение вы можете развить благодаря шаматхе. Эффективного ясновидения вы не сможете добиться без шаматхи.

Теперь, второй вид веры, который является противоядием от лени, это вера в свой потенциал: «Я могу медитировать, я могу развить шаматху». Лени самоуничтожения – это главный вид лени, который мешает вам развить шаматху, это корень всех видов лени. Это то, что вам нужно устранить посредством развития уверенности в том, что вы можете развить шаматху. Думайте так: «У меня есть природа будды». Развивайте веру в себя, в то, что вы способны развить шаматху, и не только шаматху, а то, что вы можете стать арья-бодхисаттвой и можете стать буддой. В один прекрасный день вы все можете стать арья-бодхисаттвой, можете стать Сангхой. В вашем уме вы обретете мудрость прямого постижения пустоты – это Дхарма. И благодаря этой мудрости прямого постижения пустоты вы из своего ума устраните все омрачения, реализуете весь потенциал и станете Буддой. Итак, Будда, Дхарма и Сангха должны присутствовать в вашем собственном уме. Тогда вы станете объектом прибежища для других живых существ. Итак, в это вам нужно верить. В то, что однажды вы можете стать арья-бодхисаттвой, и однажды вы можете стать буддой. Думайте так: «Когда я стану буддой, то звать меня будут так-то и так-то». Вам сейчас нужно дать имя себе как будущему будде. Иногда родители дают имена детям, когда они еще не родились. Эти дети не такие особенные, а вы в будущем станете буддой – это очень особенно, это принесет благо многим живым существам. Поэтому вы сейчас можете назвать свое будущее имя: «Мой будущий будда будет иметь такое-то имя. Кто услышит это имя, пусть это будет значимо для него». Поэтому надо читать молитвы для благословения этого имени: «Пусть в будущем у меня установится кармическая связь с теми, кто услышит это имя». Так делайте. Если вы дадите имя себе как будущему будде, это также поможет вам материализовать ваше желание. Я уже дал имя своему будущему будде, но это секрет, я вам не расскажу. И вам тоже нужно придумать такое имя, чтобы оно было приятно для слуха живых существ. Если живые существа слышат моё имя, им будет приятно, они будут верить в меня. Если они в меня верят, я могу им помогать. Не как аферисты, которые думают: «Они в меня верят, поэтому я заберу их деньги». Не так. Аферист тоже хочет, чтобы люди в него верили. Бодхисаттва тоже хочет, чтобы в него верили, но мотивация другая. Аферист хочет, чтобы люди верили, потому что он может забрать полностью их деньги. Бодхисаттва хочет, чтобы люди в него верили, потому что он может эффективно помогать им. Поэтому вера живых существ играет очень большую роль. Если вы неправильно верите, это может привести вас к очень большой беде. Если вы верите правильно, то получаете очень большое благо. Поэтому вера с правильной стороны очень выгодна, а вера с неправильной стороны очень опасна. Вам нужна вера, основанная на правильном понимании, тогда эта вера всегда приведет вас в правильное место. Итак, первое противоядие – веру мы закончили.

Второе противоядие называется «вдохновение». Чем сильнее ваша вера в достоинства шаматхи, чем сильнее ваша вера в то, что вы способны развить шаматху, в свой потенциал, тем более естественным образом возникает вдохновение. Если у вас не возникает вдохновения, это означает, что ваша вера в шаматху и вера в то, что вы способны развить шаматху, недостаточно сильна. Когда возникает вдохновение, далее вам нужно делать его все сильнее и сильнее, осваивать его. Нужно культивировать его, делать всё сильнее и сильнее. Например, вы видите красивую одежду в магазине, и у вас возникает небольшое вдохновение. Когда вы приходите домой, вы думаете, еще думаете и говорите: «Всё. Если нечего есть – ничего страшного, но я обязательно куплю эту одежду, без этого жизнь пуста». Вы так думаете, поэтому платите последние деньги, и забираете эту одежду. Это вдохновение. Когда вы вновь и вновь думаете о шаматхе, о тех людях, которые развили шаматху и думаете, как бы это было хорошо, то у вас появляется вдохновение. Думать о шаматхе, говорить о шаматхе – всё это помогает взрастить вдохновение к развитию шаматхи. Также надо слушать учения на тему шаматхи, разговаривать с друзьями на тему шаматхи: «Я тоже хочу развивать шаматху» – «Да, я тоже хочу развивать шаматху». Это как разговоры о новой машине: «О, это такая красивая машина, я хочу ее купить» – «Да, я тоже хочу купить такую машину». Надо вдохновлять друг друга. Например, вы слышите разговор: «В Иркутск сейчас приехала такая-то певица, она очень хорошо поет. Я хочу попасть». Вы говорите: «Да, я тоже хочу». Вы слушаете разговор и получаете вдохновение. Но вместо таких вещей вам надо разговаривать о Дхарме, о шаматхе: «У вас есть способность развивать шаматху. Это невероятно! Кто развивает шаматху – это невероятно». Говорить такие вещи – это тоже помогает.

Следующее – энтузиазм. Когда вдохновение становится очень сильным, то возникает энтузиазм. Что такое энтузиазм? Шантидева говорил: «Энтузиазм – это не принуждение себя». Энтузиазм – это когда вы с радостью занимаетесь развитием благих качеств ума. Это энтузиазм. Поэтому, когда вы обдумываете достоинства шаматхи, и ваше вдохновение становится все сильнее и сильнее, затем вы уже с большой радостью приступаете к развитию шаматхи. Тогда медитация для вас – это удовольствие. И ретрит для вас станет лучшим отдыхом. Вы подумаете: «Когда я буду на пенсии, я смогу делать медитацию». Для других людей пенсия – это кошмар. Для вас пенсия – это хорошо. Вы думаете: «Сейчас уже мирская работа закончена. Сейчас мне надо развивать ум, думать о будущей жизни. Я должен думать о благе всех живых существ. Со своими детьми я работу сделал». Всегда думать о детях, внуках нельзя. Помогать вашим детям – это ваша ответственность, а внуки – это ответственность их родителей, ваших детей. Это не ваша ответственность. Вы говорите: «Моя работа закончилась. Сейчас моя ответственность за всех живых существ. Сейчас я как мама для всех живых существ. Поэтому я должна делать упор на развитии всего потенциала ради блага всех живых существ. Всегда думать обо всех живых существах. Я обещала своему Учителю, ради блага всех живых существ я буду бороться. Всем буддам и бодхисаттвам я обещала. Как я могу их обманывать?» Не забывайте это обещание. Постоянно думайте о благе всех живых существ, и ради этого обязательно нужно развивать шаматху. Все это связано друг с другом, и у вас энтузиазм будет все сильнее и сильнее.

Когда вы разовьете энтузиазм, вы будете добиваться развития ума день за днем. Вам нужно заниматься таким эффективным способом. Когда вы устраняете лень, вместе с этим вы обретаете невероятный потенциал справиться также и с другими ошибками медитации. Поэтому самое тяжелое – это убирать свою лень. Если устранить лень, то все остальное не так трудно. Вы думаете, что омрачения устранить очень трудно. Нет. Сначала надо убрать лень, и тогда для омрачений не будет основы. Нет лени – и ваш ум каждый день получает прогресс. Когда вы развиваете свой ум, то омрачения каждый день становятся все слабее и слабее. Омрачения – это как лед. Если вы ленивы, то создаете минусовую погоду, поэтому постоянно стоит крепкий лед. Когда лень, то есть минусовую погоду вы делаете меньше,

развиваете энтузиазм, создаете теплую погоду, тогда лед омрачений каждый день, каждый час у вас становится все меньше и меньше, и потом он становится водой.

Каким бы прочным ни был лед, по природе это вода, и точно также, какими бы прочными ни были ваши омрачения, по природе это ясный свет. С мудростью, познающей пустоту, эти омрачения возникают из ясного света вашего ума и растворяются также в ясном свете вашего ума. Шахматист знает о правильной стратегии, о правильном дебюте, и также об атаке ключевых позиций, и так он может выиграть партию. Если вы идете прямо на омрачения, то вы проиграете. Если вы идете прямо на ферзя, то ферзь вас съест. Вам надо найти слабое место. Везде есть слабое место. Для наших омрачений самое слабое место – это лень. Она делает минусовую температуру, поэтому все ваши омрачения – это лёд, который крепко стоит. Лень не дает вам шанса убирать лед омрачений. Если лень, которая создает минусовую погоду, вы убираете через энтузиазм, через вдохновение, веру, тогда лень будет слабой-слабой, и омрачения станут слабыми-слабыми. Поэтому развивайте свой ум. Эта та ключевая позиция, которую надо атаковать и поэтому старайтесь устранить лень, не только грубую лень, но все виды лени.

Четвертое противоядие называется «безмятежность». Это когда благодаря шаматхе вы обретаете безмятежность. Поскольку вы развиваете сосредоточение очень высокого уровня, то в вашем теле начинает циркулировать особая энергия. Это то, что приведет ваше тело к очень безмятежному, блаженному состоянию. Также я могу сказать, что это сделает ваш иммунитет невероятно сильным. А с другой стороны, благодаря такой безмятежности тела, вы также обретете безмятежность ума. Это результат шаматхи. Благодаря безмятежности тела и ума, сколько бы вы ни медитировали, вы всегда будете получать удовольствие. Сколько бы вы ни развивали свой ум, вы будете получать удовольствие, и поэтому будете развивать ум с удовольствием. Итак, безмятежность является абсолютным противоядием от лени. Когда с помощью шаматхи вы обретёте безмятежность, то для лени не останется никакого пространства. И далее вы разовьете отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, полностью устраните все омрачения из своего ума. Тогда для вас будет реалистично очень быстро достичь состояния будды на благо всех живых существ.

Итак, время закончилось. Завтра состоится благословение Белой Тары. Вам нужно получать благословение не ради временного счастья этой жизни. Вам необходимо получать благословение Белой Тары ради достижения своей главной цели. Здесь вы думаете: «Для того чтобы эффективно приносить благо всем живым существам, пусть я смогу устранить все свои ограничения, реализовать весь свой потенциал и достичь состояния просветления. С этой целью я хотел бы получить благословение Белой Тары. Итак, Белая Тара, у меня есть та же цель, что есть и у вас. Теперь для Вас пришло время благословить меня, чтобы я устранил все свои ограничения и развил весь свой потенциал. Благословите меня, чтобы я стал более могущественным, потому что я никогда не причиню вреда ни одному живому существу. Раньше, если бы Вы меня благословили, была бы опасность, что я мог бы кому-то навредить, мог как-то злоупотребить этой силой, а теперь у меня очень сильна цель – достичь просветления на благо всех живых существ, и поэтому Вы можете доверять мне. Благословите меня, чтобы я на деле стал источником счастья для всех живых существ».

Благословение существует на сто процентов, и если у вас есть правильная мотивация, то вы получаете огромное благословение, которое помогает вам стать добрым. Если вы думаете: «Всё в моих руках», то это неправильно. Но с другой стороны думать, что все в руках божества – это тоже неправильно. Пятьдесят процентов в ваших руках, а пятьдесят процентов зависит от божества. Это очень важно знать, поскольку иначе вы думаете, что все находится в ваших руках, но в действительности вы на пятьдесят процентов зависите от себя, а на пятьдесят процентов от Духовного Наставника, от божеств, от Будды. Поэтому в

буддизме мы говорим о прибежище. Полагаясь на надежный объект прибежища, вы получаете невероятное благо, и в это тоже нужно верить.

До свидания! Увидимся с вами завтра. Итак, завтра вас познакомят с Белой Тарой. Приходите с чистым телом, в чистой одежде, но самое главное – с чистым умом. Также вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам. Если они установят связь с Белой Тарой, это станет с вашей стороны лучшей помощью для них. Вы можете говорить на уровне их мышления: «О, завтра будет благословение Белой Тары, вы можете загадать свое желание, и оно исполнится». Это не хитрость. Через это желание у них будут завязаны отношения с Тарой, и от этого они тоже получают пользу. Также можно сказать, что через благословение можно вылечить их болезни. Это маленькая выгода. Потом они понимают: «А, это выгодно». Самое главное благословение моего тела, речи и ума – это стать более добрым. Это благословение. Поэтому вначале надо разговаривать на их уровне.

Итак, увидимся с вами завтра.