

Я очень рад всех вас здесь видеть. Итак, в первую очередь породите правильную мотивацию, и с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ получайте это учение. Для этой жизни здоровый ум также играет очень важную роль, а если говорить о периоде из жизни в жизнь, то в любом случае нет ничего более драгоценного, чем здоровый ум. Поэтому заботиться о здоровье своего ума – это очень мудрый способ заботиться о себе. А во-вторых, забота о здоровье своего тела – это тоже забота о себе. Богатство, имущество – все это самое последнее, это не самое главное. Но чтобы вам на ум не пришла такая мысль, что богатство и имущество – это самое важное в вашей жизни, для этого вам необходимо с самого начала заботиться о вашей карьере и иметь достаточный источник денег, чтобы таких глупых мыслей не появлялось в вашей голове. Если вы, когда только начинаете заниматься духовной практикой, думаете, что духовное в вашей жизни – это самое главное, вообще не заботитесь об этой жизни, о своем здоровье, об источнике дохода, то в вашей жизни начинаются проблемы. Например, вы заболели, но денег на лечение нет, поехать никуда не можете, и вы начинаете думать, что деньги – это самое главное. В чем ошибка? Ошибка в том, что вы думаете неправильно, вы должны понимать, что вам нужен небольшой, но постоянный источник денег, это не самое главное, но это тоже нужно. Тогда такие дурацкие мысли не придут к вам в голову. Поэтому я всегда подчеркиваю для вас, что забота о своей карьере, забота о здоровье вашего тела и также забота о здоровье своего ума – все это должно быть у вас очень сбалансировано. Если вы хотите жить в двадцать первом веке и сохранить учение Будды, то вам необходимо эти три вещи использовать очень сбалансировано, и тогда вашему будущему поколению, молодым людям, которые также захотят развивать свой ум, будет легко это делать. Чего бы я хотел для поколения двадцать первого века, так это чтобы люди имели такую цель – обладать хорошим, высоким уровнем материального развития, но одновременно с этим, чтобы уровень духовного развития тоже был высоким. Это как два колеса в автомобиле, не нужно игнорировать ни одно из них.

Теперь, для того чтобы обрести здоровый ум, прежде всего важно иметь очень хорошее знание Дхармы. По мере того, как вы будете обретать все более и более хорошие знания Дхармы, ваш образ мышления также будет становиться более здоровым. И в особенности, когда вы почувствуете вкус учения по четырем благородным истинам, тогда вы сможете почувствовать вкус Дхармы. Тогда ваш образ мышления будет очень сильно отличаться от мышления обычных людей, в повседневной жизни такой здоровый образ мышления сам по себе является практикой Дхармы. А вы думаете, что вам нужно в течение часа или двух часов заниматься формальной практикой, начитывать мантры, не позволять уму блуждать, а затем, когда вы это заканчиваете, вы вновь становитесь обычным человеком, вот это неправильно. Поэтому самое главное – это двадцать четыре часа в сутки поддерживать здоровый ум, не пускать в свой ум ненормальные мысли, и если вы знаете учение о четырех благородных истинах, то мысли у вас сами по себе будут нормальными, здоровыми. Это само по себе практика Дхармы. Я сам также стараюсь жить со здоровым образом мышления двадцать четыре часа в сутки, и это моя духовная практика. Например, если кто-то начинает какую-то негативную тему, я сразу же говорю: нет-нет, я не хотел бы слышать об этом. Мне это неинтересно. Говорите о чем-то позитивном, мыслите позитивно. Это здоровый образ жизни. «Он такой-сякой, они такие-сякие, чем они занимаются», – это нищий образ жизни, этого вообще не надо. Ни в чьи дела лезть не надо, надо думать, что у всех есть свои проблемы, пусть никто не страдает. И также, если каждый день вы немного размышляете о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, о том, как вы вращаетесь в сансаре, то это будет очень полезно для вас. Когда вы думаете о том, как вы сами вращаетесь по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то развиваете отречение, а когда думаете о том, как другие также вращаются по схеме двенадцатизвенной цепи, то развиваете любовь и сострадание. В нашем мире все существа вращаются по этой схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, в сансаре, умирают без всякого выбора и без всякого выбора рождаются под властью омрачений, и это очень печально.

Теперь, что касается учения. Итак, это мои небольшие советы для вашей повседневной жизни. Каждый день старайтесь делать свой ум все более и более здоровым, старайтесь

охранять ваш ум, это очень важно. Когда вам в глаза летит пыль, вы сразу глаза закрываете. Почему? Потому что это опасно – пыль летит в глаза. Точно также, когда другие говорят неправильные вещи – это как пыль, и такая пыль омрачений может навредить вашему уму, поэтому сразу надо защищать свой ум. Скажите им: «У меня нет времени, до свидания, я пойду». Если вы и дальше будете там находиться, то это как много пыли – глазам это навредит. Такая пыль омрачений будет вредить вашему уму. А если вы попали в такое место, где люди сидят позитивные, добрые, то там каждый запах вам полезен, подобно тому, что вы находитесь рядом с целебными деревьями. Там вы можете сидеть долго, расслабленно пить чай, но в это время ваш ум становится еще здоровее. В особенности в Дхарма-центре очень важно обсуждать только темы, касающиеся Дхармы, только говорить обо всем позитивном и не затрагивать никаких бессмысленных тем. Если речь идет о запретах, то скажите, что запрещены все негативные темы. В наши дни существуют такие клубы, где люди занимаются физической подготовкой и в этих клубах также написано, есть такие таблички, на которых написано, что запрещены нехорошие, неправильные разговоры и также неправильный образ мышления, негативный в первую очередь. Это они делают ради здорового тела, говорят, что запрещены негативные темы. Почему? Потому что они поняли, что негативный образ мысли влияет на здоровье тела. В позитивной обстановке и здоровье становится лучше. Будда это говорил две с половиной тысячи лет назад, а врачи это понимают сейчас, и они говорят, что здоровье нашего тела зависит не только от лекарств, не только от диеты, очень многое зависит от состояния ума. Это врачи доказали. Позитивный человек, когда принимает лекарство, сразу получает эффект, а негативные люди, когда принимают то же лекарство, эффекта не получают. Это обнаружил не один врач, много врачей посмотрели, и они говорят, что позитивное состояние ума очень сильно влияет на здоровье тела. Что касается буддийского центра, то он предназначен не для развития здорового тела, а для обретения здорового ума, поэтому вы должны быть в два раза строже, должен существовать такой запрет на негативные темы для разговоров и негативные темы для мышления. Я говорю об этом во всех своих центрах – о том, что мои центры предназначены для развития ума, а не для того, чтобы обсуждать, кто и чем занимается, и разводить пустые сплетни.

Теперь, что касается шаматхи. Как я говорил вам в прошлый раз, зачем нам необходимо развивать шаматху, однонаправленное сосредоточение? Причина состоит в том, что если вы хотите иметь здоровый ум, то здоровый ум не придет к вам откуда-то из пространства. Также здоровый ум у вас не появится, если вы будете ходить по храмам, обойдете все храмы с молитвами, от этого он тоже не возникнет. Поэтому Будда говорил, что если вы хотите иметь безупречно здоровое состояние ума, то вы сами должны проявить инициативу и проводить троичную тренировку. Эта троичная тренировка очень важна, благодаря ней, день ото дня ваш ум будет становиться все более и более здоровым. Также никогда не говорите: «Я не способен медитировать», потому что это лень самоуничижения. Что касается медитации, то медитировать способны все, но при этом вам нужно знать, как это правильно делать. У вас у всех есть талант к медитации. Вы все можете стать мастерами медитации, у вас одинаковый талант. Если говорить о таланте Будды и вашем таланте в отношении медитации, то они совершенно одинаковы, потому что это качества ума. Если говорить об уме, то у всех существ есть равный потенциал. Теперь, например, если я скажу, что вы все можете стать хорошими футболистами, то это неправда. Если я скажу, что у вас всех есть талант к тому, чтобы стать чемпионами мира по футболу, то это нонсенс. Потому что для большинства из вас уже слишком поздно. Потому что футбол – это игра для вашего тела, а что касается вашего тела, то у большинства из вас в настоящий момент оно уже деградировало. И если говорить о большинстве бурят, тибетцев, то биологически наше тело не подходит для футбола. Но то, что у вас нет таланта к игре в футбол, это не имеет значения. Самое главное, что для развития здорового ума у нас у всех есть очень большой потенциал, хороший талант к развитию. Медитация – это одно из состояний ума, поэтому у бабушек, у дедушек, а также у всех есть очень хорошие шансы заниматься развитием ума. Потому что медитация – это практика ума, а для ума нет такого как старый ум или молодой. Можно говорить обо всех нас, что с точки зрения ума мы все одного возраста. Например, если кто-то говорит, что вот этот человек молодой, а этот уже пожилой, то они говорят с точки зрения вашего тела. Что касается нашего «я», то оно относится к соединению нашего

тела и ума, и поэтому, если с точки зрения тела кого-то можно назвать молодым человеком, то почему же тогда с точки зрения ума нас всех нельзя назвать молодыми? С мирской точки зрения, поскольку мы не видим умов других людей, поэтому мы все оцениваем с точки зрения тела, это то, что мы можем видеть, и поэтому мы судим о том, молодой человек или старый.

Итак, что касается троичной тренировки, то первая – это тренировка нравственности. И этой тренировкой нравственности вам нужно заниматься в повседневной жизни. Нравственность – это правила. Зачем нам необходимы правила? Всякий раз, когда у вас есть какая-то цель, даже в мирской области, когда люди стремятся к определенным целям, они также устанавливают для себя определенные правила. Они говорят, что этого и этого делать не следует, поскольку это будет препятствовать достижению цели, а что-то другое необходимо делать, потому что это поможет достижению цели. Например, если перед вами поставили какую-то цель, то профессионал, который уже достиг этой цели, из своего опыта скажет, что если вы хотите достичь этой цели, то таких-то и таких-то вещей не делайте, это будет препятствием. Он скажет: «Когда я старался получить результат и делал такие-то вещи, из-за этого у меня очень долго не получалось, поэтому такого-то и такого-то не делайте», – это правильно. «А такие-то вещи надо делать, потому что это помогает», – это правильно даже с нашей мирской точки зрения. Поэтому нравственность предназначена для здорового ума. Если вы хотите достичь состояния собственного индивидуального освобождения, то в этом отношении есть правила, которые называются обетами собственного освобождения. Что касается тех, кто хочет достичь собственного освобождения, то поскольку Будда достиг такого состояния, то он сказал, что те, кто также стремится к этому, должны следовать таким-то правилам, и тогда они гораздо быстрее достигнут своей цели. Поэтому не совершение негативной кармы, десяти негативных карм – это как главные обеты собственного освобождения, а также совершение десяти позитивных карм. Это является главной нравственностью, главными этическими нормами для собственного освобождения. Поэтому те, кто хочет обладать здоровым умом, никогда не совершайте десяти негативных карм, и это относится к обетам вашей практики нравственности. Кроме того, эта негативная карма не только препятствует вашему достижению собственного освобождения, но также является причиной перерождения в низших мирах, поэтому она очень опасна. И не только это, если люди совершенно бесконтрольно совершают десять негативных карм в течение всей жизни и без всякого сожаления, то даже в этой жизни их терзает депрессия. Этим людям даже в этой жизни нет счастья. Ленин, Гитлер, Сталин вообще не думали о том, что десять негативных карм – это плохо, наоборот, они думали, что ради политических целей это необходимо. Эти люди, если посмотреть их биографию, все время жили в страхе. Сталин, вы все знаете, был как параноик, все время боялся, что его убьют. Гитлера тоже всегда преследовал страх, у него был такой очень ненормальный ум, и в таком ненормальном состоянии ума он умер. Поэтому совершение негативной кармы даже эту жизнь делает очень несчастной, жизнь становится бессмысленной, а для тех, кто вовлечен в создание позитивной кармы и не совершает негативной кармы, будущее на сто процентов светлое, но и эта жизнь тоже очень умиротворенная.

Если вы заботитесь о счастье в будущей жизни, но эта ваша жизнь несчастливая, тогда вам трудно практиковать, вы не сможете, потому что эта жизнь очень тяжелая. Но такого нет, как говорил Шантидева, на коне бодхичитты, вы восходите от счастья к еще большему счастью, как же вы можете лениться? Поэтому, если вы соблюдаете правила этики, морали, никому не вредите, то даже кусок хлеба и чай покажутся вам очень вкусными. Когда деньги вами честно заработаны, и у вас из еды есть просто чай с молоком, то он покажется вам очень вкусным. Даже кусок хлеба покажется очень вкусным, потому что он заработан честным трудом. А если деньги на еду добыты обманом, то эта еда не будет для вас вкусной. Это на сто процентов, это многие знают, даже в этой жизни люди с высокой моралью очень счастливы. У меня нет высоких реализаций, но я держу нравственность в чистоте, поэтому я вам говорю эти вещи, исходя из своего опыта. Когда я утром открываю глаза, я испытываю такое счастье! Мне не нужно, чтобы кто-то повышал мне настроение, говорил бы мне: «О, Геше Ла, Вы выглядите очень красиво!» А я бы говорил: «Хорошо, хорошо». У меня нет такой зависимости. В Америке некоторые певицы, когда утром открывают глаза, должны

слышать от специально нанятой девушки: «О, вы очень красиво выглядите», чтобы настроение было хорошее.

Итак, благодаря нравственности и этике у вас будет такой счастливый образ жизни. Вы также основную часть времени можете не допускать негативных мыслей, все время сохранять позитивный настрой, и это практика нравственности. Это ваша практика. Будьте позитивными, не думайте ни о ком, ни одной негативной мысли, ничего плохого не говорите, лучше шутите. Чуть-чуть хулиган – ничего страшного, чуть-чуть ленивый – тоже не страшно. Самое главное – никому не вредите, никому ни одного плохого слова не говорите. Это ваша очень легкая практика. Это очень легко, и если я этого не могу, то дальше другими высокими реализациями, как я могу заниматься? Это практика не деяния. Поэтому, если я не умею делать практику не деяния, то делать практику деяния, развивать концентрацию – это нелегко.

Во-первых, я говорю о том, что практика нравственности легка, что большинство практик, относящихся к нравственности, легкие, потому что это практики неделания. Поэтому, если вы спите, это тоже практика, вы обещали никому не вредить, и если вы спите, то отлично занимаетесь практикой «никому не вредить». Поэтому Шандитева спал. Вначале, если вы много спите, это не имеет значения, это не страшно, вам нужно сказать себе, что вначале я не должен быть даже малейшим источником страданий других. С самого начала я должен удостовериться, что со своей стороны я не стану даже малейшей причиной проблем других людей. Этого я не допущу, это я запрещаю себе. Это называется нравственностью. Далее, если ваша цель – это достичь состояния будды на благо всех живых существ, то в дополнение к этим есть и другие правила. Они называются обетами бодхичитты. Обеты бодхичитты – это правила для достижения состояния будды на благо всех живых существ. И поэтому, когда вы принимаете обет бодхичитты, то вначале даете обещание, что никогда не откажетесь от такого стремления к достижению состояния будды на благо всех живых существ, а затем также говорите, что будете правильно соблюдать все эти правила. Итак, что касается обетов бодхичитты, то вам нужно знать все эти обеты, эти правила: существует восемнадцать коренных обетов, их знать очень важно, а следующие, вторичные обеты – их более сорока, это вторичные обеты бодхичитты, и если вы их не знаете, то это уже не так страшно. А восемнадцать коренных обетов бодхичитты вам обязательно нужно знать, это правила для достижения состояния будды.

Далее, если вы хотите стать буддой за одну жизнь, или хотите очень быстро достичь состояния будды посредством пути Ваджраяны, то существуют и другие правила, они называются тантрическими обетами. Это тантрическая самая. Поэтому, если вы хотите очень быстро достичь состояния будды на благо всех живых существ, то четырнадцать коренных тантрических обетов вам также надо знать наизусть. Поэтому далее соблюдайте эти обеты, как полагается. В них нет ничего такого трудного, не говорится о том, что вам вообще запрещается, что-либо есть или говорить. Это нормальные вещи, которые вы можете соблюдать. Итак, очень важно знать наизусть эти четырнадцать коренных тантрических обетов. В особенности, мужчинам нужно помнить, что очень опасно как-то обзывать женщин, говорить, что все женщины такие-то и такие-то, в этом случае они нарушают один из коренных тантрических обетов, а женщины, если скажут, что мужчины такие-то, не нарушат коренного тантрического обета, здесь есть преимущество для женщин. Поэтому Его Святейшество Далай-лама говорит о том, что в Сутраяне немного проявлен мужской шовинизм, а в Тантраяне немного проявлен женский шовинизм. Тем не менее, в буддизме нет разницы между мужчиной и женщиной, потому что с точки зрения ума никакой разницы нет. Но поскольку ум очень сильно зависит от проявлений нашего тела, а у женщин есть такая особая биологическая структура, поэтому Будда для женщин, для монахинь давал большее количество обетов. Но это не потому, что у женщин ум плохой, а из-за тела, в зависимости от тела, поэтому для монахинь существует несколько больше обетов.

Итак, нравственность – это первый уровень практики. Нам очень важно помнить все эти правила, обеты бодхичитты, тантрические обеты. Очень важно помнить обо всех этих моментах, потому что мы хотим не только достичь собственного освобождения, мы хотим

не только обрести здоровый ум, но также мы хотим достичь состояния будды на благо всех живых существ. И кроме этого мы хотим достичь этой цели как можно быстрее, поэтому, поскольку мы все уже принимали тантрические посвящения, теперь нам нужно знать все эти обеты. Если вы смотрите на эти обеты как на правила, которые помогают вам достичь вашей цели, тогда для вас все это нетрудно. Раньше я думал, что я должен соблюдать все эти обеты, но мне трудно будет все их соблюдать. Затем, когда Его Святейшество объяснил, что обеты – это правила для достижения нашей цели, что это не наказание, я подумал, что я очень хотел бы знать все эти обеты. Я также почувствовал, что мне необходимо следовать им. Потом вы поймете, что если у вас есть такая цель – обрести здоровый ум, то надо строго держаться этих правил. Если вы хотите иметь здоровое тело, то врач скажет вам: такую-то еду кушайте, а такую-то еду не кушайте – это тоже правила. Если вы знаете, что такая-то еда вредит вашему телу, даже если это очень вкусно, вы не захотите ее есть. Вам это нетрудно. Итак, если вы знаете механизм, то в этом случае придерживаться нравственности намного легче.

Совершать негативную карму, вредить другим – это очень глупый образ жизни, потому что если вы хотите счастья, то это для вас неправильный подход. Если вы хотите счастья и не хотите страдать, тогда для вас совершать позитивную карму и не накапливать негативную карму – это по-настоящему очень важные правила. Итак, это первая тренировка вашего ума. Она в качестве основы. Вам необходимо иметь чистую нравственность вплоть до вашего достижения состояния будды. Если в течение одного месяца вы придерживались хорошей морали, а потом всё – вы считаете, что этическая практика закончилась, и сейчас вы высший практик, то это неправильно. Если вы хотите иметь здоровое тело, то всю жизнь должны придерживаться правильного питания. Если вы скажете, что один месяц я буду правильно питаться, а потом буду кушать, что попало, то это неправильно. Затем, когда это станет вашей привычкой, в этом случае вы уже не захотите совершать ничего безнравственного и захотите жить только нравственной жизнью. Это счастье! Когда в жизни вы придерживаетесь высокой этики, морали, правильно живете, то от этого становитесь очень счастливыми.

Далее, вторая из троичной тренировки называется тренировкой сосредоточения. Наша основная тема касается того, как развить однонаправленное сосредоточение, как медитировать на шаматху. Итак, медитация. Вам нужно понимать, что медитация – это действие. И какое бы действие мы ни совершали, во-первых, нам необходима цель. Цель! Зачем вы хотите медитировать? Зачем? Если вы отвечаете, что для того, чтобы я испытывал какие-то приятные ощущения, то в этом случае у вас будет мирская медитация. Или, если я буду участвовать в битве экстрасенсов, займу там первое место, потом заработаю деньги, это тоже будет мирская медитация. Итак, в медитации вам необходима цель и вашей целью не должно быть достижение собственного освобождения, поскольку мы все являемся практиками Махаяны, и поэтому нам необходимо стремиться к достижению состояния будды на благо всех живых существ, это должно быть нашей целью. Итак, что касается цели, то я хотел бы достичь состояния будды на благо всех живых существ, и ради этого я хотел бы медитировать.

Кроме того, ваша медитация также должна быть основана на теории, на подлинной теории. Нам необходима целостная теория, чтобы мы смогли полностью развить свой ум. В противном случае, если вы медитируете, зная всего лишь одну технику, то, что вы будете делать дальше? Одной техникой вы занимаетесь каждый день, но что дальше? И поэтому полная теория, полные наставления о том, как развить однонаправленное сосредоточение, шаматху, должна стоять за вашей медитацией. Что касается медитации, то существует не только однонаправленное сосредоточение, но также и аналитическая медитация, поэтому нам необходимо знать полную теорию также и в отношении того, как заниматься аналитической медитацией, и также знать, как медитировать, сохраняя однонаправленное сосредоточение. И тогда, если вы приступите к медитации, обладая полными знаниями, то в этом случае ваша медитация на сто процентов даст результат. Поэтому лама Цонкапа говорил, что когда медитируют два человека, один из них обладает очень хорошим знанием Дхармы, о том, как медитировать, а второй очень слабыми знаниями Дхармы, то в этом

случае в их медитации будет очень большая разница. Оба они так сидят, движения тела нет, но внутри их ума имеется огромная разница. Если вы знаете основу, полную теорию, то из-за этого ваша медитация становится эффективной. Иначе потом голова будет ненормальной. Если у вас мало знаний, но вы так строго сидите, с большими надеждами на то, что придут божества и благословят вас, то завтра утром ваша голова станет ненормальной. Вы будете говорить, что вчера я видел божеств, они меня благословили во время медитации – это очень опасно! Я очень рад, что во время байкальского ретрита ко мне никто не подходил и не говорил о том, что во время медитации ко мне приходило божество и благословило меня. Это означает, что у вас у всех есть определенная основа для вашей медитации. И теперь вы также обрели определенный опыт не только аналитической медитации, но также и в развитии однонаправленного сосредоточения, и в этом случае теперь учение по медитации для вас станет более эффективным. Почему? Например, если человек никогда не видел компьютера, ноутбука, никогда его не открывал, никогда не пробовал ничего сделать, если этому человеку я буду давать очень подробные инструкции о том, каким образом его правильно запрограммировать, то они ему ничего не дадут. Но если вы уже пробовали, пытались как-то использовать компьютер, но у вас не получилось, и после этого какой-то опытный человек даст вам инструкции, как все это правильно делать, то в этом случае для вас это будет интересно, и ваше программирование на компьютере сразу же станет намного лучше. Наставления одни и те же, но поскольку во втором случае у вас появилась определенная основа практики, то сразу же наставление становится более эффективным. И точно также в буддизме, те люди, которые вообще не медитируют, а только изучают теорию, становятся очень сухими. Некоторые люди учились в институте и говорят о компьютере очень красивые слова, но когда им дают этот компьютер – давай делай, они ничего не умеют. Они говорят, что так-то сказал такой-то мастер. Какая разница, что сказал мастер? Здесь надо работать! Если человек слишком много не знает, кто что сказал, но самое главное, что он может сделать нормально программу, – его программа будет работать. Точно также вам надо менять ваш детский ум, и для этого не так важно количество цитат, которые вы помните. Если вы много помните, какой мастер, что сказал, но ваш ум не меняется, то развития ума нет, это все пустое. Это то, что мы называем «книжный червь». В современном образовании такое тоже есть, я знаю, что некоторые ученики держат в памяти все книги, но когда доходит до дела, надо что-то решить, – нет, голова не работает. Если задают вопрос о том, как решить проблему, то его голова не работает. Вроде, в школе он был самым первым учеником, но когда мы сидим, разговариваем о том, что если будет такая-то проблема, как мы будем ее решать, он не может применить свои знания, это называется «книжный червь». Поскольку вы обрели определенный опыт на Байкале, он в любом случае полезен, и теперь вы станете практичными людьми. И теперь, когда я буду более подробно объяснять, как развивать однонаправленное сосредоточение, для вас это станет очень полезно.

В прошлый раз мы с вами обсуждали пять ошибок медитации и также восемь противоядий, как применять эти восемь противоядий. Это очень важно для шаматхи. Как я говорил вам раньше, почему у вас нет хорошего сосредоточения? Из-за наличия пяти ошибок медитации, это на сто процентов логично. До тех пор пока вы не устраните из своего ума эти пять ошибок медитации, вы не обретете хорошего сосредоточения, это на сто процентов. А с того момента, как вы устраните эти пять ошибок медитации, хорошее сосредоточение появится у вас спонтанным образом. И это не только теория, на практике такое действительно происходит. Как я в прошлый раз вам говорил, например, если ваши глаза не видят хорошо и отчетливо из-за дефекта вашего органа зрения, до тех пор, пока вы не устраните этот дефект, вы не сможете видеть четко. Сколько бы вы ни читали молитв, если есть дефект, то ясно вы не видите. Сколько бы вы ни ходили в храм, ни трогали голову статуи, этот дефект не уйдет. Буддизм – это наука, и если вы хотите убрать дефект органа зрения, то заплатите деньги врачу, он уберет этот дефект, и ваши глаза будут ясно видеть. Если я хочу иметь здоровый ум, то получу в храме благословение, потом я могу заниматься практикой, и потом мой ум будет здоровым. Будда сам как ученый. Если вы устраните дефект органа зрения, то невозможно, чтобы после этого вы не стали видеть отчетливо. Такова не только теория, но и на практике вы также сможете точно обнаружить, что тот человек, который устраняет дефект органа зрения, начинает действительно все видеть очень четко. И точно также в

прошлом те, кто устраняли пять ошибок медитации в своей практике, после этого обретали однонаправленное сосредоточение, шаматху и могли пребывать в состоянии медитации столько, сколько хотели. Потому что не было тех дефектов, которые как-то мешали бы им. Это обосновано не только теоретически, но также доказано и на практике. Что касается моего случая, то хотя я и не развил шаматху, но исходя из собственного опыта, я могу сказать вам, что когда я устранил грубые проявления пяти ошибок медитации, то сразу же смог сохранить сосредоточение более длительное время. Если грубые ошибки становятся чуть-чуть меньше, то концентрация улучшается. Это мы получаем из своего опыта. Потом думаем: «А, точно, то, что говорил Будда, это не просто догма, в которую мы верим, а настоящему такого нет. Нет, это настоящая наука». Так у нас развивается сильная вера в Будду. Поэтому очень важно знать пять ошибок медитации и также знать восемь противоядий, с помощью которых устраняются эти пять ошибок медитации, все это необходимо для развития шаматхи. Поэтому, когда вы развиваете шаматху, вы сидите в позе, не шелохнувшись, но в этот момент ваш ум очень активно устраняет пять ошибок медитации. Ум активно делает ваш ум здоровым умом. Некоторые люди говорят, что медитация – это состояние бездействия ума, но это глупо. Каждую ночь, когда мы спим, мы отлично занимаемся таким бездействием ума, но прогресса нет, поэтому медитация – это не просто сидеть так, расслабленно, это работа ума, она делает вашу концентрацию лучше, вы убираете ошибки медитации, и это нелегко. Если вы занимаетесь медитацией один или два часа, у вас спина болит, вы устаете, – это отлично, вы хорошо работаете, а если вы сидите два часа в медитации и не устали – это знак, что вы спите и никакой работы не делаете.

Теперь пять ошибок медитации. В отношении лени я вам уже дал объяснения, мы говорили о трех видах лени, их знать очень важно, поскольку это самое главное препятствие в медитации. Во-первых, это то, что мешает вам приступить к медитации, но даже если вы начинаете медитировать, эта лень мешает вам продолжить медитацию. И, в-третьих, даже если вы продолжаете, то эта лень мешает вам достичь результата. Так, вы в какой-то момент будете уже очень близки к результату, но эта лень вам скажет: «Все безнадежно, оставь это дело», и вы сдадитесь. Есть такой пример, что человек пытался найти сокровище, копал землю и уже почти докопался до этого сокровища, но в этот момент ему лень сказала: «Это безнадежно, ты никогда его не найдешь», и он бросил это занятие. В вашей жизни у вас было так много раз, когда вы почти получали результат, но потом из-за лени думали, что, наверное, все бесполезно, и у вас ничего не получалось.

Четыре противоядия от лени я также уже объяснил вам в прошлый раз. Согласно тибетской традиции то учение, которое вы слышали раньше, для вас повторяют снова, чтобы вы его не забыли. Вторая причина, по которой учителя повторяют учение, это для того, чтобы подчеркнуть, что эти моменты очень важно помнить. Например, когда папа дает своему сыну важное поручение – положить в банк деньги, он несколько раз повторяет, чтобы он не забыл цифры, номер счета. Он так делает не потому, что его сын глупый, он специально так повторяет, чтобы сын не сделал ошибки, иначе, если сын сделает ошибку, то уже будет поздно. Поэтому, когда вам повторяют, надо слушать очень внимательно. У вас, русских, бурят есть одна ошибка: если вы что-то чуть-чуть знаете, то говорите: «Я знаю-знаю», даже не слушаете дальше. Это очень большая ошибка! Надо хорошо слушать, и даже если вы знаете то, что кто-то говорит, надо слушать. Мой папа так поступал, он говорил: «Я точно не знаю, скажи еще раз». Даже если он знал какие-то вещи, но говорил: «О, я точно не знаю, скажи, и я буду знать точно». Вы, русские, совершаете ошибку, когда, услышав какие-то вещи, говорите: «Все, я это знаю, это я тоже знаю», как будто вы будда и знаете все. Затем, если вас спросить: «Если ты об этом знаешь, тогда расскажи мне об этом», но вам будет нечего ответить, вы скажете: «Я знаю, но забыл». Но если вы забыли – это значит, что вы не знаете, потому что, если вы знаете, то не должны забывать. Или не говорите, что знаете, или не говорите, что забыли. «Я знаю, но я забыл», – это неправильно, это противоречие.

Итак, первый из трех видов лени – это лень праздности, нежелания чем-то заниматься. Вы не хотите что-либо делать или даже если хотите, то все время откладываете это на потом, лень откладывания также рассматривается в этом контексте, итак, лень праздности. Второй вид лени – это лень привязанности к неправильным объектам, например, всю ночь провести

в интернете – это не энтузиазм, а тоже вид лени. И третье – это лень самоуничужения. Это три вида лени, которые являются главными препятствиями к вашему развитию шаматхи. Далее, чтобы устранить эти три вида лени вам необходимо четыре противоядия. Первое – это вера. Как я говорил до этого, здесь под верой понимается вера в достоинства шаматхи, а также вера в то, что вы способны развить шаматху. Вообще существует множество разных видов веры, но здесь, когда мы говорим о вере как о противоядии от лени, то речь идет именно об этой специфической вере. Это вера в достоинства шаматхи. Когда у вас есть вера в достоинства шаматхи, то автоматически возникает желание развить шаматху. И затем, когда у вас есть вера в то, что вы сможете развить шаматху, тогда лень самоуничужения у вас пропадает.

Второе противоядие – это вдохновение. Вдохновение возникает из веры. И поэтому, когда у вас есть вера в достоинства шаматхи и вера в то, что вы способны развить шаматху, то в этом случае вдохновение, которое возникает из этой веры, также становится сильнее и сильнее. После веры вы получаете вдохновение: «Я хочу развить шаматху и я могу!» Потом вдохновение становится все сильнее и сильнее. И далее вы скажете, что в моей жизни развитие однонаправленного сосредоточения – эта деятельность важнее любых других занятий. Она связана с обретением здорового ума. Это качество ума, это будет моим настоящим сокровищем, потому что я смогу нести его с собой жизнь за жизнью, поскольку это качества ума. Все остальное, чем я обладаю, например, красивая фигура, однажды все это скажет нам «до свидания», поскольку это качества тела. Качества тела – это как пузырь на воде. Пузырь на воде кажется красивым, но все равно он лопнет, зачем это надо? Это как будто вы стараетесь сделать красивым облако, и радуетесь, какое оно красивое, но облако все время меняется, поэтому нет смысла тратить на это время. Вы можете стараться сделать красивым ваше тело, вашу фигуру, но все это время вы тратите впустую. Но вы должны заботиться о своем теле. Ваше тело не должно быть слишком толстым, иначе вам будет трудно двигаться, или слишком худым, иначе вы будете болеть, не будет запаса энергии. Поэтому тело должно быть средним, немного запаса жира тоже надо иметь, если заболите, не будет так опасно, вам пригодится запас жира.

Далее, третье противоядие от лени – это энтузиазм. Если ваше вдохновение станет сильным, то энтузиазм появится сам собой. Мой Духовный Наставник говорил, что энтузиазм возникает из вдохновения, а вдохновение возникает из веры. Это знать очень важно. Поэтому Атиша говорил о том, что вера – это основа всех духовных реализаций. Если у вас есть вера в Дхарму, то благодаря этой вере в Дхарму вы развиваете вдохновение. Далее, благодаря этому вдохновению, у вас возникает энтузиазм, и вы развиваете все благие качества, соответствующие Дхарме. А если у вас есть вера в шаматху, в эту особую область, то в этом случае благодаря этой вере у вас также возникают вдохновение и энтузиазм, и с ними вы развиваете шаматху. Что такое энтузиазм, как говорил Шантидева? Шантидева говорил, что энтузиазм – это такое состояние ума, при котором вы с радостью занимаетесь развитием ума. Это называется энтузиазмом. Самопринуждение – это не энтузиазм. Когда вы себя толкаете, это не энтузиазм, потом вы откажетесь от медитации. Когда с высоким вдохновением вы медитируете, то получаете удовольствие от вашей медитации и тогда у вас есть энтузиазм. Вы довольны, счастливы заниматься медитацией – это называется энтузиазмом. Поэтому сначала большого энтузиазма у вас нет, потому что нет сильного вдохновения. Ваше вдохновение еще не сильное, мирское вдохновение сильнее, чем вдохновение шаматхи. Поэтому вы сидите в позе медитации, а ваша голова занята мирскими делами, потому что эти мирские дела вызывают у вас большее вдохновение, чем развитие ума. Потому что ваш ум не может видеть дальше мирских целей. Такая цель помогает мирским делам, и вы думаете, что это самое главное. Медитация развивает концентрацию, хорошие качества ума жизнь за жизнью, а не только в этой жизни. Но и эта жизнь тоже становится счастливой. Вам нужно думать: «Для меня самое главное – это здоровый ум, даже если мирские дела лопнут – ничего страшного». Если вы накопите заслуги, то миллионный проект сам собой придет. И тогда, даже если вы будете думать: «Не важно, пусть мои мирские дела лопнут», – ничего не лопнет. Если вы думаете, что медитация не получилась, сюда приехал – тоже лучше ничего не стало, то это ошибка. Итак, думайте, что

все это неважно, а важным является развитие моего ума, и тогда с сильным вдохновением постепенно у вас появится энтузиазм.

Также вам нужно понимать, что автоматически это станет противоядием от вашего блуждания ума. Все это очень сильно связано друг с другом. Когда вы развиваете сильное вдохновение к развитию ума, размышляете о хороших качествах шаматхи, с радостью занимаетесь медитацией, тогда у вас нет времени думать о других вещах, объект привязанности вам даже в голову не придет. Но если вдохновения нет, энтузиазма нет, вы закрыли окна и двери, сидите, но вам на ум приходит курица, и вы думаете о том, как давно вы не ели эту вкусную курицу, о том, что ваши друзья сейчас кино смотрят, гуляют в Улан-Удэ, пиво пьют. Ваше тело сидит на Байкале, а ум занимается мирскими делами. Вы думаете, не обокрали ли ваш дом, пока вы здесь сидите, – в этом пользы нет. Если у вас такое происходит, то главная ваша стратегическая ошибка состоит в том, что ваша вера в шаматху очень слабая. Вы верите в развитие материальных объектов намного больше, чем в развитие качеств ума, а это очень узкий ум.

Я сам, когда медитирую и замечаю, что мой ум отвлекается к мирским объектам, я думаю, что все это неважно. Я думаю: «Не будь глупым. Сколько жизней я нахожусь в сансаре, за это время, сколько бодхисаттв стали буддами, а я из-за лени до сих пор нахожусь в сансаре, сейчас я не буду сидеть так, я буду развивать свой ум. Если я хочу убрать лень, то сначала нужно развить веру – веру в хорошие вещи. В сансарические объекты я не буду верить, это обман – верить в ненадежные объекты, из-за этого у меня возникают ошибки. Сейчас я не буду верить в сансарические объекты, я буду верить в хорошие качества ума, в Дхарму, в шаматху – это часть Дхармы. Я буду верить в Дхарму, а в сансарические объекты верить не буду», – вот так говорите себе, и ваша медитация будет другой, потому что ваша медитация основана на философии, а эта философия основана на крепкой вере.

Если вы хотите еще детальнее знать, почему качества ума важнее, то надо читать книги, например, «Праманавагртику» Дигнаги. Какое доказательство Дигнага приводит в «Праманавагртике»? Сколько бы вы ни тренировали свое тело, поскольку у тела ненадежная основа, его развитие не может происходить до безграничности, рано или поздно оно придет в упадок. И не только тело, это относится к развитию любых мирских, материальных вещей, однажды будет кризис. Это доказал Дигнага. Мирская экономика ненадежна, однажды будет кризис. Почему? Потому что основа некрепкая. Поскольку основа слабая, поэтому возникает кризис. Сейчас идет кризис, экономисты говорят: «Мы все делаем, это делаем, то делаем, почему кризис?» Потому что основа – это слабая основа, экономисты этого не понимают. У любого материального объекта основа слабая. Поэтому кризис будет на сто процентов.

Дигнага доказал, что у ума основа очень крепкая. Ваш ум является прочной основой, и поэтому, если развивать благие качества ума, то они могут развиваться до безграничности и не требуют дополнительных усилий. Для меня это очень важное положение. Это моя философия, которая стоит за медитацией. Поэтому медитация становится прочной, как гора, и ветер концепций не будет мешать уму. У большинства людей в Европе, Америке медитация основана на бумажной философии, это слабая техника, поэтому, куда ветер дует, туда и летит ум. Они говорят, что это особая медитация, когда ум выходит на связь с другой вселенной, но это очень опасно. Вам не нужно устанавливать контакты с какими-то другими вселенными. Вокруг вас находится очень много людей, и вначале установите хорошие контакты с этими людьми. Если вы помогли всем людям, которые живут в этом мире, и хотите еще больше помогать, тогда выходите на контакт с другой вселенной. Но пока вам достаточно работы в Улан-Удэ, в Москву тоже не надо, Улан-Удэ вам достаточно. Поэтому я говорю о том, как все эти моменты взаимосвязаны.

И четвертое противоядие называется «безмятежность». Это абсолютное противоядие. Буддийская философия настолько глубока, что если я объясняю ту же тему с некой другой стороны, то она вам может показаться совершенно другой. Я это делаю, чтобы вам было яснее. Итак, благодаря энтузиазму вы развиваете безмятежность, четвертое противоядие от

лени, которое называется абсолютным противоядием. С помощью энтузиазма вы развиваете шаматху, и благодаря шаматхе у вас появляется безмятежность, и в силу безмятежности у вас вообще не остается никакой лени. Теперь, что такое это блаженство, эта безмятежность? Есть два вида такой безмятежности – это безмятежность тела и безмятежность ума. Во-первых, когда вы благодаря шаматхе разовьете такую безмятежность, то после этого, сколько бы вы ни медитировали, вы не будете чувствовать никакой боли, вы будете получать удовольствие как на уровне вашего тела, так и на уровне вашего ума. И после этого вывести вас из состояния медитации будет уже очень трудно. Поэтому Будда пробуждает архатов от состояния медитации и говорит о том, что хотя вы достигли состояния собственного освобождения, но при этом вокруг существует очень много живых существ, которые продолжают страдать. У вас с ними есть кармическая связь, поэтому вам необходимо продолжать развивать свой ум, чтобы помочь всем этим живым существам, поскольку вы еще не полностью развили свой ум. Вы полностью освободились от омрачений, но еще не полностью развили свой ум. Итак, архаты еле-еле выходят из состояния медитации и затем приступают к практике шести совершенств. Но при развитии шести совершенств они все время стремятся к медитации, потому что это самое счастливое, невероятно счастливое состояние! И не остается никакой лени для занятия медитацией.

Далее, теперь вторая ошибка медитации – это забывание объекта медитации. Как я говорил вам, что такое забывание объекта медитации? Это происходит из-за недостатка внимательности. Почему вы все легко забываете? Потому что у вас нет хорошей внимательности. Вы не развили свою внимательность и поэтому постоянно все забываете. Если у вас кто-то спрашивает, где документы, вы говорите, что не знаете, где лежат документы. Ручка где? Не знаю. Остальное тоже не знаю. Вы не дисциплинированные. Ключи бросаете, куда попало, документы – куда попало, потом ищите всю ночь. Это неправильно. Самодисциплина очень важна для вашего развития внимательности, и тогда у вас будет уже меньше забывчивости. Поэтому у вас в доме должна быть определенная самодисциплина, очень важны определенные правила. Там должно существовать свое место для ключей, также свое отдельное место для документов и все должно лежать в правильном порядке, как в библиотеке. Тогда будет порядок. Дома тоже нужен порядок, дисциплина. Утром в таком-то часу тишина, все занимаются практикой. Тогда в семье будет гармония. Когда в семье нет порядка, нет и гармонии. Если в семье есть гармония, то обязательно должны быть правила. У папы, мамы своя ответственность, у детей своя ответственность. Дети по очереди моют посуду, папа тоже, все одинаково, не так, что папа главный, или мама главная, сейчас я слышу, что мама стала главнее папы, это тоже неправильно, все должны быть одинаковы. Правильно – когда все одинаковы. Это внутренняя система, в маленькой семье четыре человека, но демократия, большинство важнее, если телевизор смотреть, то нужно проголосовать, что хотите смотреть, так папа никогда не будет диктатором. Большинство говорит, что мы будем смотреть битву экстрасенсов, ну, давайте смотреть битву экстрасенсов. Поэтому в доме гармония. Такой порядок очень важен.

Итак, внимательность здесь имеет отношение к самодисциплине, чем бы вы ни занимались, делайте это с внимательностью. Что бы вы ни делали, в этот момент полностью сосредоточьтесь только на этом своем действии и это будет внимательностью. Также это сделает вас профессионалом. Когда вы занимаетесь своим компьютером, думайте только о компьютере. Если вы занимаетесь шаматхой, то в это время только шаматха, если даже в голову придут божества – извините, пока у меня есть свои дела, все, мешать не надо. Когда медитация, а потом компьютер – это неправильно. Все в свое время, поэтому лама Цонкапа очень правильно сказал, что во время шаматхи заниматься даже аналитической медитацией тоже не надо. Лама Цонкапа не говорит, что аналитическая медитация – это плохо, аналитическая медитация – это очень хорошо, но когда вы развиваете однонаправленную концентрацию, вот в это время ничего аналитического не надо, только сосредоточение. Если ум не сосредоточен однонаправленно, потом он ищет повод отвлечься, он думает: «О, аналитическая медитация – это интересно», но так вы ничего не получаете. Чем бы вы ни занимались, занимайтесь этим правильно. Потом перерыв. Так и в повседневной жизни, например, если вы режете овощи, то полностью сосредоточьтесь только на резке овощей, делайте это и вы будете развивать внимательность. Это тоже медитация, она развивает

внимание. Когда режете овощи, не думайте, что он так сказал, а она так сказала, сосредоточьтесь на резке овощей, делайте это правильно, красиво, это тоже развивает внимательность. Поэтому в традиции Тхеравады говорится о медитации на ходьбу, когда вы полностью сосредоточены только на своем движении.

Также есть дыхательная медитация: вдох, потом выдох, только об этом думать, о другом не думать. Когда вы медитируете, самый лучший вид отдыха – это когда вы лежите, так расслабить тело, полностью расслабить, потом вы дышите, даже не надо сидеть, так вы будете хорошо засыпать. Так тело очень хорошо отдыхает, ваш ум тоже отдыхает, ваш мозг чуть-чуть расслаблен, отдыхает. Ваш мозг слишком много думает, не отдыхает. Ничего не думайте, прошлое ушло, будущее еще не пришло, сейчас вы в настоящем времени – один момент, один миг. В этот миг, чем вы занимаетесь? Просто дыхание. Просто расслабьтесь, для вас это станет хорошим отдыхом, а также поможет развить внимательность, это все очень взаимосвязанные вещи. Но всегда так не надо, это иногда. Если вы всегда так сидите, ни о чем не думаете, то голова будет ненормальной. Всегда в медитации – тоже ненормально. Все в свое время. Все необходимо делать в свое положенное время, поэтому своевременность также очень важна. Своевременность играет очень важную роль. Если вы знаете, как выполнять действия своевременно, то даже какие-то очень небольшие действия приведут к очень хорошему результату. А если вы делаете действия в неподходящее время, то даже если прикладываете очень много усилий, вы не добиваетесь результата из-за отсутствия своевременности.

Даже бизнесмены знают, что когда сезон, тогда нужно быть активным, потому что правильное время. Не сезон – они отдыхают. Поэтому они знают, когда сезон для бизнеса, а когда не сезон. Вы точно знаете, что когда вы развиваете ум, тогда сезон. А сейчас я спрошу вас, когда наступает сезон для развития ума? Это для вас вопрос. Когда вы находитесь близко к Духовному Наставнику. Это самый сезон. Самый сезон, когда вы рядом с Учителем. Когда вы на Байкале, вот в это время ни одного мига не надо пропускать, тратить впустую. Один месяц вы находитесь вместе с Учителем, занимайтесь только развитием ума, волноваться ни о чем не надо. Вот в это время ум отдыхает. Если в это время ваш ум летает туда-сюда, то вы впустую тратите драгоценное время. Когда Учитель уезжает, то можно чуть-чуть расслабиться. А когда Учитель рядом, развивайте преданность Учителю, занимайтесь практикой, это сезон. Долго он не будет с вами. А вы не знаете, что это сезон, чтобы развивать ум. Итак, если вы знаете, какое время является хорошим для развития ума, то одно это уже для вас очень выгодно.

Люди, которые занимаются бизнесом, если они знают правильное время, то это стоит много денег, это называется «идея». Они готовы платить много денег тому, кто знает правильное время. Поэтому своевременность очень важна. Всегда находитесь в нужном месте в нужное время, а чтобы все делать своевременно, вам нужно знать, как находиться в нужном месте. Это очень важные моменты. Кроме того, старайтесь совершать действия так же, как масло пропитывает бумагу, если вы знаете, как действовать незаметно, без шума, тогда вы получите хороший результат. Вы сначала правильного времени не знаете, правильного места не знаете, а если что-то делаете, то слишком шумно – потом результата нет. Это ошибка, сначала нужно знать, как попасть в правильное место в правильное время, потом действовать эффективно, как масло пропитывает бумагу. Когда масло попало на бумагу, его нельзя остановить, потому что оно тихо, сразу пропитывает всю бумагу. Вот так надо, тихо. Буддийской практикой тоже надо заниматься, как масло попадает на бумагу, очень тихо. «Я буддист, я йогин, я тантрический йогин, у меня есть десять посвящений, я такие-то особые секретные мантры знаю», – это шум, такие люди ничего не получают.

Есть история о Дромтонпе. Он шел по дороге и встретил одного человека. Этот человек сказал: «Я нзингмапинский мастер, я дзогчен йогин, а ты какой практикой занимаешься?» Дромтонпа ответил: «Я простой человек, я занимаюсь очень простой практикой, чуть-чуть мантры читаю». Тот человек сказал: «О, ты тупой. Ничего не понимаешь, я тебя научу, для начала – неси мои ботинки». Он перекинул свои ботинки через голову Дромтонпы, и Дромтонпа не возражал. Потом на дороге они увидели большую группу людей, которые их встречали, и тот человек спросил Дромтонпу: «Интересно, а кого они встречают?»

Дромтонпа ответил: «Может быть, они встречают меня». Затем тот человек спросил: «Вы Дромтонпа?» Дромтонпа сказал: «Да, я Дромтонпа». Он тут же схватил свои ботинки, схватил сумку и убежал. Один из величайших учителей Тибета Дромтонпа – это предыдущее воплощение Его Святейшества Далай-ламы, и он взял, повесил ботинки этого человека себе на шею, и также сказал, что хочет послушать его учение, готов его выслушать, то есть он не говорил, что не хочет его послушать. Таким скромным надо быть! Вам скромности не хватает. Это очень большая ошибка. Насколько вы скромны, настолько у вас лучше будет реализации.

Однажды Атиша сказал: «Дромтонпа, взгляни на эту долину. Там растет очень много цветов, растут деревья, зреют плоды. А теперь взгляни на высокую гору. Нет никаких плодов, никаких деревьев, не растет никаких цветов, никакой травы. Когда идет дождь, он одинаково идет и над этой горой и над этой долиной. Но когда дело доходит до созревания, то все зреет только в долине. Почему так? Из-за скромности. Точно также можно сказать, что высокомерные люди подобны горе, а скромные подобны долине, и именно скромные добиваются всех реализаций». Его Святейшество Далай-лама все время говорит, что никогда не нужно думать, что есть кто-то, кто находился бы ниже вас, а наоборот надо думать, что мы занимаем самое низкое положение. Далай-лама говорит: «Я никогда не думаю, что я Далай-лама четырнадцатый. Я думаю о себе, что я один простой монах, один человек из семи миллиардов людей на нашей планете, я – просто один человек. Я не думаю, что я особый, поэтому у меня везде друзья». Так говорит Далай-лама: «Если я буду думать, что я четырнадцатый особый Далай-лама, так я создам дистанцию от людей, так у меня друзей не будет. Я даже устаю от мысли, что я тибетец, поэтому моя стратегия – я думаю, что среди семи миллиардов людей я – один человек, одинаковый со всеми, ниже меня никого нет. Я так думаю, поэтому везде у меня друзья». Вы тоже так думайте! Даже такой великий мастер так думает, почему вы не можете так думать? Итак, это очень важный момент, все время вам нужно думать, что нет никого, кто находился бы ниже вас.

И в моем случае, когда я передаю учение, я никогда не думаю, что я особый учитель и учением оказываю вам какую-то очень большую услугу. Иногда я думаю, что, может быть, это вы оказываете услугу мне, кто знает? Возможно, вы все бодхисаттвы, а я человек. Поэтому ради моего блага вы говорите: «Геше Тинлей, пожалуйста, вы мой Учитель, дайте нам учение». Я думаю, что когда ради вас я даю учение, мне это выгодно, очень полезно, я готовлюсь, читаю книги. Поэтому неизвестно – я вам помогаю, или вы мне помогаете, не знаю. Поэтому лучше думать: «Я мало вам помогаю, вы мне больше помогаете, это мне выгодно». А вы думайте, что геше Тинлей вам больше помогает, это вам выгодно, так думайте. Вот такую стратегию надо иметь. В семье тоже муж должен думать, что моя жена мне больше помогает, а я ей мало. Жене надо наоборот думать, что мой муж мне больше помогает, а я ему мало помогаю. Тогда в семье будет гармония. Вы так не думаете. Муж думает, что моя жена благодаря мне живет, она неблагодарная, и из-за этого возникает дисгармония. Всем в семье нужно быть благодарными друг другу. Дети думают: «Благодаря родителям у меня есть образование, я вашу доброту не забуду». Родители тоже думают: «Как мне повезло, что у меня такие дети. В моей прошлой жизни они были моими родителями, сейчас моя очередь, я должна отблагодарить их за доброту». «Я, это мой сын», – так не думайте. Думайте так: «Наверное, в моей прошлой жизни они были моими родителями, или это божества ради моего блага пришли в мою жизнь». Вам нужно помогать своим детям, думайте о них, как о божествах в человеческом теле. «Помогая им, я буду копить заслуги», – если вы так думаете, это вам выгодно. Но, думаете вы так, или не думаете, все равно надо помогать детям. Если вы думаете, что это божество, что вы его кормите, угощаете, так вы копите большие заслуги. Это все состояние ума. Образ мысли другой, и ваши действия развиваются очень эффективно. Вот так надо думать.

Поэтому все мастера Кадампа говорили, что всегда надо помнить о доброте других, всегда сорадоваться делам по Дхарме других людей. Если вы завидуете практике других людей, то это очень плохо. Если вы завидуете другому центру, если вы думаете, что другой Дхарма-центр лучше, чем наш, что наш центр должен стать лучше, чем этот центр, занять первое место в этом году, то это совершенно не является моей целью для создания Дхарма-центров. Зачем это надо? Это детский сад. Это не ради конкуренции. Любой центр, любой

буддийский храм что-то полезное делает, и вы говорите: «О, как хорошо, я сорадуюсь». Но лучше не говорите, лучше думайте, потому что, если вы говорите, то они будут чего-то от вас ждать. Поэтому бодхисаттва внутри так думает, но не говорит. Не надо говорить всегда все, что вы думаете. Внутри будьте добрыми, но иногда надо играть так, как будто вы не очень добрый, тогда вы будете всегда добрым. Вы, русские, когда вы чуть-чуть добрые, вы всем показываете, что я очень добрый, и потом они забирают у вас все вещи, говорят, что вы глупый, и вы не хотите больше быть добрым. Это тоже стратегическая ошибка.

И далее третье положение, о чем они говорили: уничтожьте врага, который пребывает в вашем уме. Его Святейшество Далай-лама очень часто повторяет эти три строчки, я также помню их наизусть, они очень полезны для меня: помните о доброте всех живых существ, сорадуйтесь заслугам других и уничтожьте врага, пребывающего в вашем уме. Это очень важное, очень глубокое учение в краткой форме. Время закончилось. В следующий раз я подробно объясню вам, что такое внимательность.