

Итак, я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Если с такой мотивацией вы получаете учение, то само получение учения становится практикой Дхармы. Эта практика Дхармы накопления мудрости является очень мощной практикой. Это невероятное сокровище, которое вы сможете нести с собой жизнь за жизнью. С точки зрения друзей можно сказать, что такая мудрость – это ваш самый надежный друг. Что касается всех других друзей, с которыми вы встречаетесь в повседневной жизни, например, с кем-то пьете водку, то они не являются надежными друзьями, потому что когда водки не останется или у вас возникнут проблемы, их не будет рядом с вами. Есть такая поговорка на английском языке, которая означает, что если друг является другом в нужде, то это настоящий друг. О какой нужде идет речь, когда вам нужен друг? Самый критический момент, тот момент, когда вы по-настоящему находитесь в нужде, это момент смерти. В учении «Ламрим» говорится, что в момент смерти ваши друзья, родственники не смогут вам помочь. Ваше богатство, имущество не сможет вам помочь. Это не настоящие друзья. В этот критический момент даже тело не сможет вам помочь, поэтому оно тоже не является вашим лучшим другом. Вы слишком заботитесь о теле, утром смотрите, как украсить лицо. Во время смерти от этого пользы нет, тогда зачем все эти заботы? Не болит – этого достаточно, хорошо. В этот критический момент – момент смерти (можно сказать, что это самая критическая ситуация в вашей жизни) только Дхарма будет полезна.

В нашей человеческой жизни будут возникать взлеты и падения, и вам нужно понимать, что это не большие трагедии, а самая критическая ситуация – это момент смерти. Что касается этого момента, то в этом отношении лама Цонкапа и Будда и все великие мастера прошлого исследовали и говорили, что только Дхарма будет полезна. Поэтому та Дхарма, которую вы получаете во время слушания учения, в этот момент будет очень полезна. Что касается Дхармы, которую вы получаете во время слушания учения, то именно она будет являться самой полезной, а что касается других практик, то есть, например, ваших ста тысяч простираций или ста тысяч начитывания мантр, то здесь нельзя с уверенностью сказать, что в момент смерти это вам поможет. Это немного поможет, но, тем не менее, нужно сказать, что та Дхарма, которую вы получаете во время слушания учения, эта мудрость станет для вас самым главным. Поэтому, если говорить о друзьях, то самый надежный друг – это мудрость, возникающая на основе слушания учения. С точки зрения богатства – это также самое надежное богатство. Если говорить о свете, то это тот свет, который полностью освещает путь вашей жизни. И тогда в вашей жизни у вас не остается каких-то замешательств. Многие люди сильно запутались в своей жизни, из-за чего это происходит? Потому что у них нет света мудрости. Они что-то делают, делают, разное слушают, разное делают, но ничего не получается, они не знают, что будет дальше, и потом говорят, что жить не хотят, хотят умереть. Почему? Потому что мудрости нет. Поэтому даже в этой жизни, вы видите, эта мудрость очень полезна. Я знаю, что сейчас в России кризис и в Бурятии даже тяжелее, чем в Москве, но, тем не менее, когда я смотрю на вас, я вижу улыбающиеся лица. Почему? Благодаря такой Дхарме. Потому что у вас есть такая мудрость, такая Дхарма, и поэтому сейчас, даже во время кризиса вы все равно способны улыбаться и находите время на то, чтобы послушать учение. Иногда в вашей жизни у вас может возникнуть ощущение, что ваша жизнь безнадежна. Вы можете подумать, что у вас нет достаточно богатства, имущества, нет хорошей карьеры, поэтому жизнь совершенно бессмысленна, ничего не стоит. Это может появиться из-за того, что у вас недостаточно знаний. Если бы у вас было достаточно знаний, то вы бы не думали, что ваша жизнь пустая. Если у вас тело, фигура нехорошая, вы думаете: «Моя жизнь пустая, зачем жить?» Это тоже от недостатка знаний. Если у вас нет мужа (или жены) и вы думаете: «О, у меня нет мужа (жены), мои друзья все женились, моя жизнь самая пустая», тогда вы ничего не поняли в Дхарме. Если у вас не сложилась карьера, и вы думаете: «Карьера не получилась, все, у меня жизнь пустая», – значит, вы Дхарму не поняли. Что это означает? Это означает, что вы не понимаете, что обладаете драгоценной человеческой жизнью, и поэтому жалуетесь на то, на что не следует жаловаться. Вы не цените то, что следует ценить, и жалуетесь на то, на что не следует жаловаться, и из-за этого у вас возникают такие проблемы в вашем уме. Я очень счастливый, мне жаловаться не на что. Я не думаю, что если бы я был Бараком Обамой, как

мне было бы хорошо, я никогда так не думаю. Я даже не хочу этого. Или, если бы я был Эйнштейном, как было бы хорошо, я даже не хочу стать Эйнштейном. Певицей американской я тем более не хочу быть. Если ваш ум думает, что вы хотели бы всего этого, то это все неправильно, это значит, что вы не поняли драгоценную человеческую жизнь. Наоборот, если вы думаете: «Нет-нет, у меня есть драгоценная человеческая жизнь, все восемнадцать характеристик, которых нет у Барака Обамы». Восемнадцати характеристик человеческой жизни нет и у Билла Гейтса.

Недавно я смотрел одно видео в интернете, один человек получал все, о чем бы он ни подумал. Так, он подумал, что хотел бы стать Эйнштейном и превратился в Эйнштейна, ему пришлось читать множество книг, и, в конце концов, он сказал: «Я устал, больше не хочу быть Эйнштейном». Затем он подумал, что хочет стать президентом, превратился в президента, и оказалось, что у него совершенно нет времени на отдых, туда пойти нельзя, сюда тоже нельзя, все дела, дела. Тогда он сказал: «Нет, нет, я хочу опять стать обычным человеком». Это такое шутливое кино, и я подумал: «А, это хорошо». Обычно вы не проводите анализ, русские говорят: лучше там, где нас нет. Почему? Потому что не понимают драгоценную человеческую жизнь. Если вы немного помедитируете на тему о драгоценной человеческой жизни, об этих восемнадцати характеристиках, то вы почувствуете себя очень счастливыми.

Мастера Кадампа говорили о том, что если вы правильно медитируете на драгоценную человеческую жизнь, то будете так же счастливы, как нищий, который нашел сокровище у себя дома. Тогда вы скажете: «У меня есть все, что мне нужно». Вы подумаете: «Сегодня со мной произошло что-то просто невероятное». Что касается такой драгоценной человеческой жизни, которой вы обладаете сейчас в сансаре, если вы посмотрите на свою ситуацию в прошлом, то поймете, что такое с вами происходило очень редко. В будущем также, если вы не будете осторожны, то существует очень маленькая вероятность, если вы не используете правильно драгоценную человеческую жизнь, то есть очень высокая вероятность, что снова ее не получите. Что касается примера, который приводили мастера Кадампа в отношении драгоценной человеческой жизни, то они говорили, что ее обретение подобно тому, как человек без рук и без ног, к тому же слепой спит на краю утеса, затем вдруг во сне падает с этого утеса и приземляется прямо на спину дикого оленя. Когда это произошло, этот человек запел песню. Он сказал: «Такой человек как я, без рук и без ног, слепой, верхом едет на диком олене, произошло просто нечто практически невозможное. Сегодня это случилось со мной, и если сегодня я не спою песню, то когда еще мне спеть песню?» Это аналогия.

Итак, вы думаете следующим образом: «Я слеп, потому что у меня очень много неведения и также очень много отпечатков негативной кармы, поэтому я слепой. Также я без рук и без ног, потому что у меня очень мало заслуг. Теперь произошло чудо и благодаря доброте Духовного Наставника, доброте Будды я упал и приземлился на спину дикого оленя драгоценной человеческой жизни. Поэтому, если сегодня я не буду практиковать Дхарму, то когда же мне еще практиковать Дхарму?» Это то, что поможет вам понять, что та жизнь, которой вы обладаете, не пустая, а вы обладаете невероятной драгоценной человеческой жизнью, и так придите к решимости, что теперь я буду эффективно ее использовать. Даже если вы выглядите очень уродливо, вы все равно обладаете драгоценной человеческой жизнью. В характеристиках драгоценной человеческой жизни нет такого, что вы должны быть красивым. Красота не является ни одной из характеристик этой драгоценной человеческой жизни, которая бы составляла по-настоящему очень хорошее основание быть счастливым. Обычно вы радуетесь по той причине, которую не ценили высокие мастера прошлого, и это ошибка. Чуть-чуть делаете красивым лицо, и говорите: посмотри, как я счастлива! О, это мирское счастье, потому что через день вы будете плакать – эта красота быстро уйдет, поэтому великие мастера в прошлом не ценили это качество. Это очень нестабильно, это наоборот создаст вам в будущем большую рану.

В восемнадцати характеристиках драгоценной человеческой жизни также нет богатства. Поэтому, если вы говорите: «Моя жизнь пустая, потому что я бедный, родители никаких денег не заработали, у Билла Гейтса сын сразу родился миллионером, а мои родители

глупые, ничего не делают», то это неправильно. Наоборот, великие мастера в прошлом говорили, что бедность – это украшение духовного практика. Говорить: «Как плохо, у меня ничего нет», – это неправильно. Бедность – это наоборот украшение. Много денег – больше омрачений, больше несчастия, вы этого не знаете. Когда у вас мало денег, вы думаете, что если у меня будут деньги, то я буду счастлив, но там еще хуже проблемы. Когда вы бедны, вы меньше получаете, но вы чаще бываете в хорошем настроении. А богатый кушать не может, спать не может, всегда боится, что потеряет свое богатство. Сейчас мировая экономика так нестабильна, и если деньги лежат в банке, то банк банкротится, и денег нет! Что будет дальше? Ничего стабильного нет, поэтому они не могут нормально спать. Когда вы бедны, у вас есть только одно надежное богатство – это внутреннее богатство, заслуги. Заслуги дают спокойствие ума, и поскольку это стабильное богатство, то я могу спать спокойно, эти мои заслуги никто не может украсть, поэтому говорится, что бедность – это украшение практика Дхармы. Почему ваш ум это прослушал? Потому что вы не слушаете правильно и не думаете правильно. Вы это думаете во время медитации о драгоценной человеческой жизни, а в обычной жизни вы образ мысли не меняете. Поэтому это не стало вашей Дхармой, и из-за маленькой недостойной причины вы думаете: «О, моя жизнь пустая». Потому что вы еще не поняли драгоценной человеческой жизни. Сколько раз я давал учение о драгоценной человеческой жизни, но вы его еще полностью не поняли. Если бы вы поняли, вы были бы так рады: «Как я счастлив, у меня нет ни одной причины жаловаться!» Сильный и здоровый ум – это одна из главных причин для развития шаматхи.

Также важно иметь меньше желаний. Какие нужны желания? Это тело нужно кормить, потому что, если его вообще не кормить, то эту драгоценную человеческую жизнь можно потерять. Если об этом не заботиться, то это тоже неправильно. Если вы совсем не заботитесь о своем теле, то вы еще не поняли драгоценной человеческой жизни. Поэтому надо вовремя его лечить, если надо, лечь в больницу, не потому, что я привязан к этому телу, а потому, что я не хочу потерять эту драгоценную человеческую жизнь. Потому что она невероятна, она помогает освободиться от сансары. Шантидева говорил, что на подобной лодке драгоценной человеческой жизни вы можете пересечь океан сансары. Но такую лодку драгоценной человеческой жизни вы не будете обретать вновь и вновь, поэтому только глупец спит в неподходящее время. Поэтому, когда вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, вам нужно быть более активными и очень счастливыми внутри. Потому что у вас есть драгоценная человеческая жизнь, у вас есть шанс полностью освободиться от страданий и причин страданий. В будущем, когда у вас не будет драгоценной человеческой жизни, это будет очень трудно, а сейчас даже за одну жизнь вы можете достичь состояния будды.

Вы не только обладаете драгоценной человеческой жизнью, но вдобавок к этому вы также встретились с учением ламы Цонкапы, которое представляет собой полностью всю сутру и тантру, и благодаря этому учению вы также можете достичь состояния будды за одну жизнь. Поэтому оттого, что вы встретили учение, особенно учение ламы Цонкапы, от этого ваша драгоценная человеческая жизнь стала еще более особенной. Вот так надо думать во время аналитической медитации, и тогда ваш ум будет открываться. Тогда в вашем уме не будет ни одной капли причин несчастия, и депрессия не придет. У меня, когда я утром открываю глаза, ум счастливый-счастливый. Когда вы говорите: «У меня депрессия», я спрашиваю: «Почему?» Я думал-думал и понял: «А, они не поняли драгоценной человеческой жизни, поэтому внутри жалуются на то, на что не надо жаловаться, не стоит жаловаться. Поэтому нет счастья, потому что ум думает ненормально». Если вы точно понимаете, что драгоценная человеческая жизнь – как это хорошо, вы будете жаловаться только на то, что вы ленивы, что неправильно пользуетесь драгоценной человеческой жизнью, только на это будете жаловаться, на другое, ни на что, жаловаться не будете. Только на одно: «Я ленивый, у меня есть такая драгоценная человеческая жизнь, а я не использую ее нормально. Мне надо больше энтузиазма». Только это! Вы не будете довольны вашим энтузиазмом, скажете: «Я хочу еще больше энтузиазма». Я раньше уже говорил, что надо довольствоваться мирскими желаниями, но развитием ума довольствоваться не надо. Вы же делаете наоборот – развитием ума вы довольны, а мирскими желаниями не довольствуетесь. Все наоборот.

Итак, это мои небольшие наставления для вас перед учением по шаматхе. Если вы хотите жить очень счастливой жизнью, то размышляйте о драгоценной человеческой жизни, и это сразу же сделает вас очень счастливыми. В вашем уме исчезнут все ваши глупые жалобы на жизнь, и вы станете очень счастливыми. «Никто меня не любит», – так думает глупый ум. Во-первых, это ошибка – Будда, бодхисаттвы постоянно вас любят, только вы этого не понимаете. Второе – даже если другие люди вас любят, что в этом полезного для вас? Наоборот, вы должны любить. Люди вас любят – это неважно. Вы должны любить других. Поэтому надо жаловаться, что вы недостаточно любите других, а не говорить: «Меня никто не любит». Какая разница? Будда, бодхисаттвы всегда нас любят, но нам от этого большой выгоды нет. Что нам выгодно? Когда мы любим других. Вот такой неправильный образ мыслей находится в вашем уме, вы это еще не убрали, вы слушаете Дхарму, но внутри образ мысли не меняете. Среди тибетцев такое тоже есть: проводят диспуты, философию знают, но внутри образ мысли не меняется. Как раньше думали, вот с такими мыслями живут. Лама Цонкапа говорил, что есть те, кто очень искусно доказывают, что звук непостоянен, но при этом думают, что сами являются постоянными, и это очень странно! Вот такие тибетцы также были во времена ламы Цонкапы. Когда идет диспут, они говорят очень красивые слова о непостоянстве, но потом о себе думают: «Я постоянен. Звук непостоянен, а я постоянен», – вот так нельзя. Настоящее понимание Дхармы делает ваш ум шире, и вместе с этим, когда ваш ум раскрывается, те ваши негативные состояния ума, какой-то нездоровый образ мышления уже не могут беспокоить ваш ум. То есть вы размышляете о тех факторах, от которых вы обычно расстраиваетесь, но которые не нужно принимать всерьез.

Например, если мужчина уходит от женщины, то у нее без причины слезы текут. Почему слезы текут? Потому что такой очень бедный фактор, в котором нет ничего особого, который вы переживаете, приводит вас к депрессии. Иногда всю ночь вы думаете: «Я не хочу жить, я умру». Почему? Такое бывает не только в России, во всем нашем мире такое есть. Почему у большинства людей бывает депрессия? Потому что ум ненормально думает. Ум думает глупо, о том, о чем не нужно волноваться, вы волнуетесь. А о чем нужно волноваться, вы не волнуетесь, чего нужно бояться, вы не боитесь. Некоторые вещи имеют маленькую-маленькую пользу, но вы боитесь их потерять, как в паранойе. А вещи, которые являются главными причинами вашего счастья, вы не боитесь потерять. Вот такого много есть, из-за этого ум ненормальный. Это мои небольшие советы для вас, а теперь вернемся обратно к нашей теме. Я говорю вам об этом не потому, что прочитал где-то в каких-то книгах, я говорю об этом, исходя из своего небольшого опыта. Учение Будды в повседневной жизни невероятно полезно, оно полезно жизнь за жизнью.

А теперь что касается медитации. В прошлый раз мы перешли с вами к рассмотрению третьей ошибки медитации – это блуждание и притупленность ума, и также то, как применять от них противоядие. Говорится, что противоядие от этого – бдительность, и это косвенное противоядие. Посредством бдительности в ваш ум поступает информация, что в вашей медитации появилось блуждание или притупленность ума. И тогда вам нужно применить противоядие, например, прямое противоядие от блуждания ума. И как я говорил вам, если ваше блуждание ума возникает из-за того, что вы слишком крепко удерживаете объект медитации, то немного ослабьте удержание объекта медитации, и ваше блуждание сразу же уменьшится. Или опустите объект, сделайте так, чтобы он располагался чуть-чуть ниже, и поэтому также в силу определенных психологических факторов блуждание ума у вас станет меньше. Главный фактор возникновения блуждания ума – это привязанность к каким-то внешним объектам. Итак, это главный фактор, а крепкое удержание объекта – это условие. И поэтому, чтобы уменьшить главный фактор возникновения блуждания ума, эту привязанность, вам в уме нужно уменьшить эту привязанность. Подумайте о страдательной природе сансары и также об уродливости объектов сансары, их непостоянстве, о том, что они каждый миг разрушаются. Поэтому они не являются надежными объектами для вашего счастья, на сто процентов в конце они принесут большие страдания. Мудрые родители говорят своим детям, чтобы они не полагались на плохих друзей, в будущем это может привести к большой беде. Это правда. От плохих друзей, которые принимают наркотики, в конце концов, будет плохо. Это правильно. И точно также это относится ко всем

сансарическим объектам, если вы полагаетесь на них слишком сильно, то, в конце концов, для вас это точно закончится очень большой трагедией.

Итак, скажите себе, что я никогда не буду полностью полагаться на какой-либо сансарический объект, потому что иначе это приведет меня к большим страданиям. Но с другой стороны, если вы скажете, что я вообще не буду использовать никаких внешних объектов, то это тоже другая ошибка. Это другая крайность. Или полностью полагаться на сансарические объекты, или вообще игнорировать сансарические объекты – кушать не буду, семью не хочу, ничего не хочу – это тоже ошибка. Нужна золотая середина. Как вам следует полагаться на сансарические объекты? Представьте их подобно шаткому столу, который подходит для того, чтобы на него поставить чашку с чаем, но не более того, иначе он сломается. Никогда не надо думать, что это надежный, крепкий стол, он хрупкий как пузырь, очень слабый, в любое время может сломаться. На него можно поставить чашку с чаем, в этом смысле на него можно полагаться, но не более того. Тогда это правильная стратегия в вашей жизни. На любой сансарический объект полностью не полагайтесь, и если вы слушаете этот мой совет, то никогда не придете ко мне со словами: «Геше Ла, у меня кошмар». У вас не будет кошмара, если с самого начала вы поняли, что на сансарический объект полностью полагаться нельзя. Поэтому вы счастливы. А если вы полностью полагаетесь на сансарические объекты, о которых я всегда говорил, но вы не слушали, однажды вы придете ко мне со словами: «Геше Ла, у меня кошмар» – «Почему?» – «О, я полностью положился на них, а они мне сказали “до свидания”. Я положился на “МММ” и сейчас у меня нет денег». Такое очень часто случается. Потому что это ошибка. «Я полностью полагалась на моего мужа, сейчас мой муж ушел к другой женщине, как мне жить дальше?» Вам надо сказать: «Как хорошо, что он ушел. Если вам надо, забирайте его». Как бодхисаттва, когда занимается практикой щедрости – он отдает свою жену, детей, все имущество. В нашем мире сейчас так не поступают, но если ваша жена сама хочет уйти от вас, скажите: «О, пожалуйста, если она сама хочет уйти, пусть уходит, это моя практика щедрости». Итак, в прошлые времена бодхисаттвы могли так практиковать щедрость, отдавать жену, детей, в наши дни так не поступают, так нельзя по закону, иначе вы нарушите закон. Тогда ждите, и если они уйдут сами, скажите: «Теперь очень хороший момент, я могу практиковать щедрость. Это мой подарок вам, об этом мужчине (или девушке), пожалуйста, хорошо заботьтесь. Забирайте». Тогда вы понимаете Дхарму. Итак, думайте о страдательной природе сансары, и так же, как я говорил вам до этого, размышляйте об уродливой природе человеческого тела, вначале думайте так о своем теле, а затем подумайте, что так же как уродливо ваше тело, уродливы и тела всех других людей. Почему все великие йогины в прошлом сначала медитировали на скелет? Потому что так они создавали крепкий фундамент, чтобы во время медитации у них не было привязанности. Если у вас нет такого фундамента, вы не проводили медитацию на скелет, то вы думаете: «О, нирвана, я буду счастлив», потом делаете медитацию, но ум не можете контролировать. Сначала нужен крепкий фундамент – медитация на непостоянство и смерть, на уродливую природу тела, нужно знать природу вашего тела. Вы драгоценные не потому, что ваше тело красиво, наоборот, оно очень некрасиво. Почему оно драгоценно? Потому что его функции просто невероятны! Оно уродливо, но его функции невероятны. У бога тело красивое, но у нашего тела функции выше, чем у бога. Поэтому даже боги, когда смотрят на функции человеческого тела, говорят: «Как было бы хорошо родиться человеком. Тело вроде некрасивое, но у него невероятные функции. Они могут стать буддой за одну жизнь». Даже боги в чистой земле думают о том, как драгоценно человеческое тело, которое повстречало Дхарму, полное учение ламы Цонкапы, они вам завидуют. В чистой земле у существ красивое тело, невероятное богатство, но они вам по этой причине завидуют. Потому что у вас есть все эти восемнадцать характеристик полностью, а также вы встретили полное учение ламы Цонкапы. Поэтому они говорят: «Как некрасив, уродлив человек, но как ему повезло!» Они вам завидуют. Этого вы не цените.

С точки зрения функций наша драгоценная человеческая жизнь обладает невероятными функциями, а вы этого не цените и поэтому приходит мысль, что ваша жизнь пустая, но она совершенно не пустая, надо сказать, что сейчас вам очень повезло. В «Ламриме» лама Цонкапа говорит о том, что наша жизнь драгоценна каждый миг. Каждый миг, даже если вы

очень опасно болеете, скоро умрете, наверное, через год или через шесть месяцев, но, сколько бы у вас ни было времени – каждый миг драгоценен. Думайте так: «Как хорошо, даже за один миг такой драгоценной жизни я могу накопить огромные заслуги, за одну минуту практики Гуру-йоги я могу очистить огромную негативную карму». Через развитие бодхичитты, через йогу божества, которую вы все слушали – сколько раз, если будете всем этим искренне заниматься, то за одну минуту можете накопить огромные заслуги, поэтому скажите: «Даже один миг такой драгоценной жизни – как мне повезло!» Даже если вы умрете через несколько минут, каждая минута будет очень важной. Каждый миг будет очень значимым. Думайте таким образом.

Итак, размышляйте об уродливой природе вашего тела. Мысленно отделяйте кожу, плоть, останется скелет, и вы будете думать, что по природе ваше тело – это скелет, который обтянут плотью, кожей, также есть кишки, другие загрязненные субстанции – это относительная реальность. Мне не нужно это доказывать, если вы изучали медицину, то очень легко можете увидеть все это. Это реальность. Вам надо привыкнуть, там нет ни одной капли красивого объекта. Поэтому не надо иметь ни капли привязанности к своему телу. Буддизм говорит, что если собрать тридцать пять нечистых субстанций, то это вы. Поэтому думайте так: «Тело для меня – это не объект привязанности. Точно так же как мое тело, все тела такие. Я ни к чьему телу не буду привязываться». Когда вы меньше привязаны, это счастье в вашей жизни, это очень большое счастье! В вашей семье вся дисгармония возникает из-за привязанности. Если муж сильно привязан к жене, а жена сильно привязана к мужу, то из-за этого возникают все эти споры. Меньше привязанности – и в семье лучше, все счастливы. Итак, если у себя дома вы держите где-то изображение скелета, то это очень полезно, и это то, что в повседневной жизни может вам напоминать об уродливой природе вашего тела и тел других живых существ. Что касается самого сильного беспокоящего фактора во время развития шаматхи, то это именно привязанность одного человека к телу другого человека, и также привязанность к своему телу является сильным беспокоящим фактором, мешающим развитию шаматхи. Будда рассказывал в сутрах множество историй в отношении того, каким образом привязанность к своему телу и телам других является препятствием в вашем развитии и также источником страданий. Итак, далее в «Ламриме» говорится, что даже если вы подумали об этом, но это вам не помогло, то вам нужно сделать небольшой перерыв, а затем начать новую свежую медитацию. Открыть глаза, попить свежей воды, и потом начать новую медитацию.

Далее притупленность ума. Притупленность ума возникает из-за того, что вы слишком расслабляете удержание объекта ума. И ваш ум становится слишком расслабленным – это тоже ошибка. Итак, крепче удерживайте объект медитации, немного напрягите свой ум. И если вы поступили таким образом, но притупленность ума не исчезла, тогда подумайте о качествах шаматхи, насколько невероятны достоинства шаматхи, благодаря этому у вас сразу же появится желание развивать шаматху и ум станет очень активным. Также подумайте о достоинствах реализаций, о качествах Будды, о качествах нирваны – все это является противоядием для устранения притупленности ума. Итак, если вы все это применяете, но все равно притупленность не проходит, ум становится тупым, вам хочется спать, что вам нужно сделать в этом случае – это визуализировать в своей сердечной чакре в центральном канале ваш ум как черный шарик. А сверху располагается отверстие. Нет, не ум, а это ваша притупленность ума, это не весь ум, а вторичное состояние ума – ваша притупленность ума в форме черного шарика. Итак, вы как бы смотрите вверх, но не буквально глазами смотрите вверх, а как бы изнутри смотрите. Вы находитесь в этот момент в центральном канале, и также вы можете посмотреть вверх, увидеть отверстие в вашем центральном канале как бы вверху, и также вы визуализируете свою притупленность ума как черный шарик. Затем вы резко произносите «ПХЭТ» и в этот момент визуализируете, как притупленность вашего ума в виде черного шарика из вашего центрального канала через макушку выходит в пространство и растворяется там. Это очень мощный способ устранения притупленности ума, потому что бывает, что притупленность настолько сильна, – что бы вы ни делали, о чем бы ни думали, все равно вас очень сильно клонит ко сну. Иногда, когда я готовился к экзамену, я так хотел спать, что даже понимание того, что если я не подготовлюсь, то завалю экзамен, мне будет плохо, мне не помогало, все равно глаза

закрывались. В это время я побрызгал лицо водой и сразу стал нормально себя чувствовать. И вы также можете побрызгать холодной водой себе в лицо, чтобы устранить притупленность ума. Это тоже одно из средств. Но даже если вы помоете лицо, все равно через несколько минут эта притупленность может вернуться, и вот только после этого применяйте этот метод, произносите «ПХЭТ», визуализируйте, что притупленность вылетает из вашего центрального канала в пространство. Итак, вам нужно готовиться использовать такую технику в то время, когда вы будете развивать шаматху, и вам нужно помнить об этом, тогда не нужно будет кого-либо спрашивать, все техники будут уже вместе с вами. Во время шаматхи у вас нет времени спрашивать людей об этом, готовьтесь до шаматхи к тому, что надо делать, когда придет заблуждение ума, что надо делать, когда придет притупленность ума. Если так делать, если вы все это знаете, тогда вы как снежный лев – страха нет, спокойно будете медитировать. Если нет полной информации, то вы думаете: «Что делать? Наверное, так надо, наверное, так». Это похоже на то, как я пытался отремонтировать телевизор, поскольку я не знал, как это делать. Я думал: «Наверное, там надо потрогать», – потрогал, но стало хуже. Потом подумал: «Нет-нет, наверное, там надо потрогать», – я там трогаю, но становится еще хуже. Вот так и вы делаете медитацию. Когда я приехал в Москву, мой телевизор стал плохо показывать, и я пытался сам его отремонтировать, но поскольку я не умел этого делать, становилось только хуже. Потом мне позвали профессионала, который знал, что надо делать. Он два-три раза потрогал, и сразу стало хорошо видно. Я подумал: «А, даже в мирских вещах надо точно знать, что делать, а в медитации тем более все должно быть точно». Мой Учитель всегда говорил, что в медитации надо точно знать, что надо делать, а что не надо делать. И на примере ремонта этого телевизора я увидел, что даже в мирских делах надо знать точно, где ошибка, а где нет, где надо трогать, а где не надо трогать. Тогда ремонт можно сделать легко. Так же в Европе, Америке люди много лет занимаются медитацией, некоторые, наверное, двадцать лет занимаются, но результата нет, шаматху не развили. Почему? Потому что они поступают так же, как я делал ремонт телевизора. Они думают, что, наверное, так нужно, наверное, так, но потом становится только хуже – глаза больше стали, высокомерия больше стало. Потому что они не знают, профессионально не знают. Поэтому в любой сфере профессионализм – это очень важно. Хотя такие знания вы сейчас сразу же применить не можете, тем не менее, их вам нужно хранить у себя как в вашей библиотеке, чтобы позже, когда придет время, любое из этих знаний вы смогли бы использовать.

Некоторые из знаний Дхармы, которыми вы обладаете, вы можете использовать сразу же, а некоторые вы не можете использовать сразу же, но в будущем они для вас станут очень полезными, а некоторые знания являются основой для вашего понимания Дхармы. Гроссмейстеру, когда он делает ход пешкой, от этого прямой выгоды нет, но он знает, что в будущем, через пятнадцать минут это будет играть очень большую роль. Он это понимает. Поэтому этот ход пешкой гроссмейстер считает самым эффективным. Среди ваших знаний, если я говорю: так-так думай, это вам полезно, ум сразу станет спокойным, это хорошо, но это не так эффективно. Сейчас, когда вы слушаете о том, каким образом применять противоядия от блуждания ума, как применять противоядия от притупленности ума, то в долгосрочной перспективе эти знания станут для вас очень полезными. Это как ход гроссмейстера пешкой вперед, это очень эффективно. Например, вы с самого начала делаете красивые ходы ферзем, конем и думаете: «О, как я хорошо играю». Но настоящий гроссмейстер делает ход пешкой вперед – и это самое эффективное. Это безопасно, хорошая стратегия, защита. В будущем из-за такого хода вы точно выиграете. Также нашу буддийскую практику нужно делать с долгосрочной перспективой. Иногда вы, может быть, не можете использовать какие-то советы по философии сразу же, и возникает вопрос: «Зачем тогда они мне нужны?» Не думайте таким образом, потому что в долгосрочной перспективе они станут для вас очень полезными. Если вы понимаете учение более подробным образом, то ваш фундамент – четыре благородные истины также становится все прочнее и прочнее.

Следующая четвертая ошибка медитации – это неприменение противоядия, когда это необходимо. Итак, с помощью бдительности вы замечаете какую-то ошибку медитации. В особенности тонкая притупленность ума – она не мешает вашей медитации, и вы можете

подумать так, что поскольку она мне не мешает, то ничего страшного, я буду оставаться в этом состоянии, и тогда это большая ошибка. Итак, если вы замечаете грубое блуждание ума, то сразу же применяете от него противоядие, потому что оно мешает вам. Также, если возникает грубая притупленность ума, то она вам тоже мешает, поэтому вы сразу применяете от нее противоядие. Но, что касается тонкой притупленности ума, то она вам не мешает, не отвлекает, и наоборот вы даже можете подумать, что это хорошая медитация, поэтому можете оставаться в этом состоянии. Кхедруб Ринпоче говорил о том, что если вы не применяете противоядие от тонкой притупленности ума и сохраняете ее в медитации длительное время, то так вы можете оставаться даже очень долго. Но в результате из-за присутствия этой тонкой притупленности ума ваш ум будет становиться все более и более тупым. Это похоже на сон, когда человек спит с открытыми глазами, и вы говорите: «Он ничего не сообщает». Если вы включите свет, он наоборот скажет, чтобы выключили, потому что он как после сна, глаза открыты, но не сообщает нормально. Из-за такой тонкой притупленности ума вы после такой медитации плохо сообщаете, не можете испытывать радости, если к вам пришли родители, благодарности к ним. Если родители болеют, вы скажете, что это все сансара, все болеет, ничего страшного. Это очень неправильно! С одной стороны, привязанности не надо иметь, но с другой стороны надо развивать сильную любовь и сострадание к своим родителям, к любому человеку, который к вам приходит. Если после медитации на пустоту вы говорите: «О, все пустота», то вы нигилист. Если вы не развиваете любовь и сострадание, то это нигилизм. Что касается медитации на пустоту, то с одной стороны она устраняет полностью все ваши негативные эмоции, которые возникают на основе такого недостоверного ума как цепляние за истинность, а с другой стороны это не должно вас как-то портить, уменьшать любовь и сострадание, которые возникают на основе относительной истины. Вам нужно понимать, что относительная реальность и абсолютная реальность – это то, что является двумя разными аспектами одной сущности. Любовь и сострадание, которые у вас возникают, порождаются на основе относительной реальности, и эта относительная реальность не противоречит абсолютной реальности.

Теперь вернемся к теме. Я вам объясню теорию пустоты в будущем более подробно, так что с одной стороны, благодаря медитации на пустоту вы устраняете все омрачения, а с другой стороны благодаря медитации на пустоту ваши любовь и сострадание будут становиться еще сильнее. Поэтому третий уровень сострадания называется «несозерцающим состраданием» – это когда благодаря вашему пониманию пустоты сострадание может развиваться до безграничного состояния. Когда любовь и сострадание основаны на цеплянии за истинность, они не могут быть развиты до безграничности. Хотя это любовь и сострадание, но когда вы думаете о том, что есть истинно существующий человек и пусть он обретет истинно существующее счастье, тогда это цепляние за истинность. Будда говорил о такой любви, что это любовь демона, потому что она смешана с неведением. Когда вы понимаете теорию пустоты, поскольку живые существа пусты от самобытия, то они взаимозависимы, и взаимозависимым живым существам вы желаете взаимозависимого счастья. Итак, благодаря пониманию пустоты вы понимаете, что они взаимозависимы. И поскольку они взаимозависимы, то они пусты от самобытия, и тогда на основе этого понимания вы развиваете любовь и сострадание, которые могут быть развиты до безграничного состояния.

Итак, как говорил Дигнага, все позитивные состояния ума вы можете развить до безграничного состояния, потому что, во-первых, прочна их основа, а во-вторых, при освоении они не требуют дополнительных усилий, поэтому могут развиваться до безграничности. Что касается позитивных состояний ума, то даже если это позитивное состояние ума, но оно основано на цеплянии за истинность, тогда оно не может быть развито до безграничности. Когда у вас развивается хорошее понимание пустоты, то вначале может сложиться впечатление, что у вас нет любви и сострадания. Потому что вместе с тем, как у вас ушли гнев, зависть и другие омрачения, также ушли те любовь и сострадание, которые были основаны на цеплянии за истинность, поэтому может показаться, что не осталось любви и сострадания. Итак, вам нужно понимать, что поскольку живые существа пусты от самобытия, то они взаимозависимы, и таким образом взаимозависимым живым

существам вы желаете обретения взаимозависимого счастья, и желаете им также избавиться от взаимозависимого страдания, и тогда это уже третий уровень сострадания. Вначале, когда у вас нет хорошего понимания теории пустоты, то в основном все ваши чувства любви и сострадания основаны на цеплянии за истинность, но, тем не менее, это все равно лучше, чем вообще полное отсутствие любви и сострадания. Вы приучаете себя желать живым существам счастья и желать им избавления от страданий, а далее, позже вы так поменяете этот момент в основе и поймете, что эти живые существа существуют не истинно, а являются взаимозависимыми. Вы убираете истинных живых существ – этого реально нет, это иллюзия, такого нет истинно, но взаимозависимые живые существа есть. Взаимозависимая нирвана есть, счастье есть, взаимозависимое страдание тоже есть. Если я причиняю себе боль, например, нажимаю на свой палец, я чувствую боль, о чем это говорит? Что взаимозависимая боль есть, но истинной боли нет. Почему? Если вы ее ищите, то не находите, но если так нажимаете на палец, то вам больно, о чем это говорит? Истинной боли нет, но взаимозависимая боль есть. Поэтому, если вы анализируете, то понимаете, что, как вы чувствуете боль, другим тоже больно. Это буддийская наука, и потом вы понимаете ее все глубже и глубже. Это мой подарок вам. Я говорил вам о том, что по мере того, как мое понимание становится лучше, вы тоже обретаете благо. Итак, молитесь о том, чтобы у вашего Учителя реализации возрастали день ото дня, и тогда вы сами тоже получите очень большое преимущество. Вам не нужно думать таким образом буквально, вам нужно думать, что я – будда, и поэтому вам нужно думать, молиться о том, что пусть мой Учитель будет проявлять поведение такое, как будто его реализации возрастают день ото дня. Как лама Цонкапа. Лама Цонкапа, когда пришел в Тибет, уже был буддой, но каждый месяц, каждый год он проявлял, что его реализации становятся все лучше и лучше. Далай-лама, когда родился, уже был буддой, я это знаю, но если сравнить учение, которое он давал раньше, пятнадцать или двадцать лет назад, то сейчас учение совсем другое. Он очень углубил сейчас учение, потому что он являет себя сейчас как опытный мастер, поэтому дает много существенных наставлений. А сейчас мы вернемся к нашей теме.

Итак, вам необходимо полное наставление по теории пустоты, поскольку за одно-два слова я не смогу объяснить вам эту теорию. Теория пустоты – это буддийская наука, высочайшая наука ума. О чем говорил Будда? «Я не могу очистить живых существ подобно поливанию нектаром их тела, я не могу устранить страдания живых существ, передав им свои реализации. Только указывая им умиротворение таковости, я могу освободить живых существ. Что это означает? Мы говорим о слове «таковость» и слове «умиротворение». Когда говорим о таковости, то таковость указывает на таковость ума. Это абсолютная природа ума. Следующее слово «умиротворение» – что оно означает? Благодаря пониманию абсолютной природы ума, а также феноменов, все неведение пресекается в сфере пустоты. Когда у двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения первое звено – неведение пресекается в сфере пустоты, то также и все последующие звенья всей этой цепи пресекаются в сфере пустоты ума. И такое устранение страданий и омрачений, нирвана – это то, что называется умиротворением. Итак, мы говорим, что «указывая умиротворение таковости, я могу освободить живых существ». Я обратил внимание на эти термины. Раньше я говорил о том, что в этих словах речь идет об истине таковости, но в действительности, если говорить более точно, то это умиротворение таковости, и «посредством этого я освобождаю живых существ». Затем в другом учении Будда произносил определенные слова, которые связаны с этими словами.

Итак, «указывая умиротворение таковости, я могу освободить живых существ», а теперь, каким образом Будда указывает «умиротворение таковости»? Как я говорил вам, таковость – это таковость ума, абсолютная природа ума. И поэтому в другой ситуации Будда произносил такие слова: «Ум лишен ума, природа ума – это ясный свет», и эти слова указывают на таковость ума. Итак, «ум лишен ума, природа ума – ясный свет», а почему? Во-первых, Будда говорил «ум». Тем самым Будда говорил, что все то счастье, которое мы хотим обрести, и те страдания, которых мы не желаем, никто не создал. Их никто не создал, поэтому никому не надо жаловаться, когда нет счастья. Вы говорите: «Бог, почему у меня проблема?» – но вы сами виноваты. Если вы считаете, что в вашей проблеме виноват кто-то другой, то это неправильно. Итак, ваш собственный ум является создателем всего вашего

счастья, и также ваш ум является создателем всех ваших страданий. Если у вас вдруг возникают проблемы, то вы не можете обвинять в этом никого другого, только свой ум, и именно из-за того, что ваш ум мыслит каким-то глупым образом, у вас возникают все проблемы. Если у вас появляется счастье, то это также заслуга вашего ума, потому что ваш ум думает правильным образом. Почему ваш ум думает правильно? Благодаря тому, что Духовный Наставник дал вам учение. Итак, мой ум становится мудрее благодаря Духовному Наставнику, поэтому это доброта Духовного Наставника. Все ваши страдания, все ваше счастье, все ваше вращение в сансаре – все это создано вашим умом. Далее, следующее – говорится, что «ум лишен ума», то есть здесь речь идет об абсолютной природе ума. Ваш ум не существует таким образом, каким вам является, то есть он лишен вот этого способа существования, который вам является, поэтому говорится, что «ум лишен ума». Затем говорится, что «природа ума – это ясный свет», и речь идет о наитончайшем уме. Когда говорится, что природа ума – это ясный свет, то это основано на таких учениях как махамудра и дзогчен. Почему говорится о том, что учения по махамудре и дзогчену достоверны, каким образом это обосновывается, каков коренной источник этого учения? Его источник – вот именно эти слова. Сейчас у меня нет времени, чтобы подробно это объяснять, мы вернемся к нашей теме.

Поэтому вам нужно понимать, что каждый раз, когда Будда о чем-либо говорил, даже если он произносил только одну строфу, все слова имели очень глубокий смысл. Еще до того, как я получил подробные наставления по учению Будды, таким текстам как «Ламрим», «Абхисамаяланкара» и так далее, я также встречал эти слова Будды, но они не имели для меня глубокого значения. После изучения «Ламрима», после изучения других текстов, когда я встречаюсь с такими словами в коренных текстах, для меня они не требуют других комментариев, я уже понимаю очень глубокий смысл каждого слова. Каждое слово Будды – это невероятно! И нам очень повезло, что мы являемся последователями такого Будды, который не передавал просто абстрактных наставлений, а все объяснил очень подробно.

Итак, мы вернемся к нашей теме. Мы говорили о том, что если вы замечаете, что у вас есть тонкая притупленность ума, то не оставляйте ее, а сразу же применяйте противоядие. Вы знаете, как применять противоядие. Итак, что вам здесь нужно сделать – это чуть-чуть крепче начать удерживать объект медитации. Вы это делаете на пятой-шестой стадии. Или вам достаточно простого желания сделать вашу медитацию яснее, и это помогает сразу же устранить тонкую притупленность ума. Итак, старайтесь медитировать таким образом, чтобы ваша интенсивность ясности сохранялась на очень высоком уровне. Если интенсивность ясности немного уменьшается, то вам нужно понимать, что это есть тонкая притупленность ума. Но это вы делаете не вначале, а уже на более высоких стадиях, а вначале вам даже не надо задумываться о том, что ваша медитация недостаточно ясная и не нужно устранять все это. Вначале наоборот говорится, что даже если ваш объект медитации не очень четкий, все равно оставайтесь на этом объекте медитации. И если вы будете стараться прояснять его, делать четким, то это ошибка, применять эти слова в неправильное время – это ошибка. А в другое время это вам необходимо, вы будете довольны, будете развивать ясность, поэтому вы должны иметь полностью все знания. Вам очень точно нужно знать все девять стадий, на какой из этих стадий какие противоядия применять и так далее.

Далее пятая ошибка медитации – это применение противоядия, когда это уже не нужно. Здесь, поскольку вы до этого все время применяли противоядия, у вас появилась такая ошибка – привычка применять эти противоядия, когда это уже не требуется, и это ошибка. Итак, если у вас интенсивность ясности медитации уже очень высокая и уже нет ни грубой, ни тонкой притупленности ума, также нет ни грубого, ни тонкого блуждания, то в этот момент, если вы продолжаете применять противоядия, это помешает вашей медитации. И то, что ваша бдительность слишком сильно все время внимательно следит за вашей медитацией – этого тоже не требуется, здесь не нужна ни бдительность, ни применение противоядий. Что вам нужно – это не нужно применять противоядия, а нужно медитировать естественным натуральным образом. Вам нравится слышать такие слова как быть таким естественным, натуральным, спонтанным. В учении по махамудре, когда так говорится, вы так рады! Но даже когда речь идет о махамудре, то именно на таких высоких стадиях нужно

быть спонтанным, естественным, а не в самом начале. То есть, если вы взяли в качестве объекта медитации свой ум, то вам не нужно вести себя спонтанно сразу же, начиная с самых первых стадий. Здесь вы не применяете эти наставления махамудры. На начальных стадиях вам нужно использовать те же самые инструкции, которые даются и для развития медитации на образе Будды. Итак, какой бы объект медитации вы ни выбрали – образ Будды, или объект махамудры – свой ум, или туммо – разницы здесь нет, в любом случае вам нужно применять эти наставления по пяти ошибкам медитации, восьми противоядиям, девяти стадиям, шести силам, четырем способам вступления в медитацию. Это царь наставлений, и их нужно применять для любой медитации, они всегда необходимы. Если это отсутствует у вас, то у вас нет полной махамудры. Если отсутствует прибежище, то ваша практика махамудры даже не является буддийской. Вы сидите, смотрите в свой ум и думаете, что это махамудра. Но если у вас нет прибежища, то это небуддийская практика. Если вы так долго сидите, но у вас внутри нет отречения, то это не является даже хинаянской практикой Дхармы. Как же тогда она может быть махаянской практикой? Как это может быть практикой махамудры? Если нет бодхичитты, то это не практика Махаяны. Далее, если нет йоги божества, то это не может быть практикой тантры. Итак, с йогой божества и со всеми остальными наставлениями в качестве объекта медитации вы далее выбираете свой ум и стараетесь пребывать в состоянии наитончайшего ума, простой ясности и осознанности. Итак, не думайте о прошлом, прошлое уже закончилось, также не устремляйтесь в будущее – будущее еще не наступило, оставайтесь просто в настоящем моменте. Что касается этого настоящего момента времени, если вы будете искать его, то тоже не сможете обнаружить, поскольку это всего лишь название, присвоенное уму. А это название также зависит от объектной основы. Поэтому это нечто номинальное, ваш настоящий момент – это тоже лишь только название, кроме названия вы ничего другого не сможете найти, ничего такого красивого, такого приятного – основы для приятности нет. Это тоже просто номинальное существование. Там ничего нет. Наш ум состоит из множества моментов, это называется ясным светом. Это самый тонкий ум, ничего более тонкого нет. И там тоже нет объекта привязанности, никакой приятности, ничего такого нет. Теперь мы вернемся к нашей теме.

Итак, мы с вами рассмотрели пять ошибок медитации и также восемь противоядий. Теперь также важно знать девять стадий и шесть сил. Если вы точно знаете, что представляют собой девять стадий, тогда во время медитации вы будете знать, где вы находитесь. Потому что, например, если вы хотите куда-то отправиться в большом городе, хотите найти, скажем, белый дом, но если у вас нет понимания правильного направления или нет навигатора, и вы не знаете название улицы, то вы не сможете найти нужный дом в таком большом городе как, например, Москва. Если я скажу человеку, чтобы он приходил туда, где находится такой большой белый дом, то в Москве очень много белых домов. Поэтому вам надо знать, какое метро, улица, какой дом, подъезд, какая квартира, тогда вы попадете туда, куда вам нужно. Также и в медитации вам нужно знать девять стадий, каким образом развивается ваш ум, тогда вы не запутаетесь. И тогда, даже если вы разовьете шаматху, то вы подумаете, что одно лишь это – ничто, сейчас я открыл очень мощный инструмент для достижения спонтанных реализаций отречения, бодхичитты и мудрости прямого познания пустоты. До этого, то отречение, которое у меня было, было таким временным, искусственным отречением, не спонтанным. Здесь, когда мы говорим об искусственном чувстве, не имеется в виду какая-то китайская подделка, просто это чувство не спонтанное, поэтому оно называется искусственным. Поэтому, когда вы развиваете какое-то чувство отречения, то все равно, даже если оно не спонтанное, все равно это чувство отречения. Это то, что называется искусственным отречением. И оно уже далее с помощью шаматхи становится спонтанным отречением.

Итак, девять стадий, и первая стадия называется «установка ума». Вам нужно знать названия девяти стадий. Вторая стадия называется «продолженная установка». Третья стадия называется «возобновляемая установка». Четвертая стадия называется «близкая установка». Пятая стадия называется «усмирение». Шестая стадия – «умиротворение». Седьмая называется «полным умиротворением». Восьмая называется «однаправленностью», а девятая называется «спонтанностью». Теперь, почему первая стадия называется «установкой

ума»? В этот момент у вас есть определенный контроль над умом, и если вы способны в течение одной минуты удерживать свой ум на объекте медитации, то в этом случае вы достигли первой стадии, то есть вы установили свой ум на одну минуту. В некоторых текстах говорится о том, что продолжительность вашей первой стадии – это время, за которое вы читаете один круг на четках ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, не могу точно сказать, одна это минута или две, наверное, лучше говорить о двух минутах. Круг – это две минуты. Вы одну минуту сидите, думаете: «Я на первой стадии», – это ошибка. О том, что не пришло, вы думаете, что пришло – это больше ошибка, чем, если вы думаете «не пришло», это меньшая ошибка. Итак, я читаю мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, один круг на четках за одну минуту, может быть, я произношу мантру очень быстро, может быть, это моя ошибка. Те мастера, которые давали эти наставления, говорили о том, что продолжительностью должно быть именно то время, за которое вы читаете один круг на четках, поэтому вы также можете проверить. Вы читаете ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, однонаправлено сосредотачиваетесь на образе Будды, даже если образ становится неясным, ничего страшного, вы продолжаете читать ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Проверьте, как долго вы можете удерживать объект медитации, если вы прочитали пять-шесть мантр, и у вас уже исчезла ваша концентрация, то это означает, что вы еще не достигли первой стадии.

Далее, вторая стадия называется «продолженной установкой». Итак, на первой стадии у вас нет продолженной установки медитации. Здесь с точки зрения развития шаматхи вы просто установили свой ум на объекте, а далее вы смотрите, и что касается второй стадии, то время, за которое вам нужно удерживать объект на второй стадии, в два раза больше, чем на первой стадии, и тогда она называется «продолженной установкой». Здесь уже есть произвольное сосредоточение. Первая стадия все еще не считается сосредоточением, здесь вы просто устанавливаете свой ум на объекте медитации. Итак, поэтому, если вы не можете медитировать даже в течение одного круга мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ на четках, то это означает, что вы даже не установили свой ум на объекте. У дикого слона вашего ума нет никакого контроля. Но если вы веревкой своей внимательности привяжете дикого слона своего ума к объекту медитации, сможете удерживать его так в течение одной минуты, то это тоже будет очень хорошо.

Далее, третья стадия называется «возобновляемая установка». И это знать очень важно, поскольку если вы будете знать смысл каждого названия, то гораздо точнее сможете понимать все девять стадий. Что означает «возобновляемая установка»? На первой стадии ваша внимательность – это такой отрезок веревки. Затем он заканчивается, и через три или четыре минуты вам необходимо развивать новую внимательность, взять новый отрезок этой веревки. На третьей стадии, когда отрезок вашей внимательности заканчивается, то к концу этой внимательности к этому отрезку вы привязываете следующий отрезок внимательности, и у вас так продолжается эта веревка внимательности. Старая внимательность не исчезает, а она продолжается вашей новой внимательностью, они связаны между собой. Здесь нет особой разницы между веревкой внимательности и сосредоточением. Если внимательность долгая, то и сосредоточение тоже долгое, если внимательность кратковременная, то и сосредоточение кратковременное.

В среду состоится благословение Манджушри, а это учение я продолжу в следующий раз, когда приеду к вам. Итак, помните, на чем я остановился, потому что, когда я спрашиваю учеников, на чем я остановился в прошлый раз, то чаще всего они не помнят. В следующий раз, когда я приеду к вам снова и спрошу вас, на чем я остановил свое учение в прошлый раз, то вам нужно сказать, что я остановил его на рассмотрении третьей стадии, на возобновляемой остановке. В противном случае я начну объяснение снова с самого начала и тогда мы никогда не закончим наше учение. Это как будильник, который сообщает мне информацию, где я остановился. Итак, послезавтра состоится благословение Манджушри, вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам. В особенности для студентов улучшить, усилить их мудрость очень важно. И для маленьких детей это тоже очень важно. Молодым людям, школьникам, кто ходит в школу, очень полезно установить связь с

божеством Манджушри, чтобы их школьные знания не были мирской дхармой, не были чем-то совершенно мирским, а были бы связаны с Дхармой.

Среди мирских знаний также есть очень много такого, что полезно в буддизме. В особенности то, о чем говорится в науке, когда рассматривается относительная природа феноменов, это в буддизме также очень полезно. Что касается других областей, экономики, например, тут я не могу точно сказать, я не знаю. Экономика, политика – это основано на времени, ситуации, это не природные законы, поэтому они меняются. Сами экономисты говорят, что каждый год все меняется, политика каждый год меняется. Наука каждый год не меняется, она основана на природе. Это вызывает большее доверие.

Итак, это все, что я хотел вам сказать, увидимся с вами послезавтра. Расскажите об этом своим друзьям, родственникам. Поскольку у меня нет возможности часто передавать благословение Манджушри, для них это очень хороший шанс. Но говорите не слишком многим, поскольку здесь не так много места, а только своим близким друзьям и близким родственникам. В Бурятии все хотят получить благословение, а учение меньше – это неправильно. Учение – это главное, но благословение – это тоже хорошо. Но учение – это главное.

В субботу состоится учение в нашем центре. Это будет продолжение учения о необычной Гуру-йоге, союзу блаженства и пустоты, а в воскресенье пройдет пикник. В том же месте, как раньше. Итак, приготовьте еду, принесите туда, мы все вместе ее скушаем и думайте, что это подарок своему Духовному Наставнику, моим братьям и сестрам по Дхарме, с такой мыслью готовьте у себя дома, затем принесите ее туда, и вы тоже ее поедите, это будет очень правильно. Это необязательное условие, что вы должны приготовить что-то, если вы не можете приготовить, то ничего страшного, но приходите туда. И если вы не принесли еды, то сорадуйтесь заслугам тех людей, которые делают такое подношение: «Мои братья и сестры делали еду, а я сюда пришел, теперь кушаю, чтобы их заслуги возросли». Будда говорил монахам: для чего им нужно ходить по домам и просить подаяние? Не для того, чтобы получить еды, поскольку еду они могут найти в разных местах, а для того, чтобы, получив еду, когда они будут ее есть, чтобы те, кто сделал свое подношение, накопили бы свои заслуги. Итак, вы придете туда и то, что касается тех людей, которые приготовили еду, они накопили заслуги, а вы им сорадуйтесь. И это очень интересный способ жить эту жизнь. Кушать, радоваться, одновременно заслуги копить. Поэтому это путь счастья.