

Я очень рад всех вас видеть – жителей Иркутска. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Здоровая мотивация не порождается у вас спонтанно, и поэтому необходимо прикладывать усилия к порождению правильной мотивации. Получайте учение с мотивацией, устремленной к обретению здорового ума, а если это возможно, то к достижению состояния будды на благо всех живых существ. Если с такой целью вы будете получать учение, то само получение учения станет для вас практикой Дхармы. Когда Будда передавал восемьдесят четыре тысячи томов учения, он передавал их для укрощения нашего ума. Причина, по которой нам следует укрощать свой ум, состоит в том, что, как говорил Будда, причина всех наших страданий – это неукрошенное состояние ума. Из-за неукрошенного состояния ума, где бы вы ни находились, вы испытываете проблемы, и куда бы вы ни отправились, везде у вас будут проблемы из-за неукрошенного ума. Также из-за неукрошенного ума, чем бы вы ни обладали, все равно это будет природа страдания, у вас будут проблемы. Вы думаете, что если бы у вас был миллион долларов, тогда вы были бы счастливы, но если вы получите миллион долларов, то у вас будут другие проблемы.

В настоящий момент, когда вы думаете, что у вас проблемы из-за того-то и того-то, все это неправильные, ошибочные доводы. И вам нужно понимать, что все ваши нежеланные проблемы возникают из-за вашего неукрошенного состояния ума, из-за того, что ум полностью находится в необузданном состоянии и под властью омрачений. Омрачения – это ядовитые состояния ума, и их функция состоит лишь в том, чтобы делать несчастными нас и делать несчастными других, как же тогда они могут принести вам счастье? Если ваш ум привык и стал другом вашим негативным состояниям ума, то результатом будет трагедия. Не привыкать к негативному образу мышления, а привыкать, осваивать позитивный образ мышления – это то, что называется «медитацией». И не думайте, что медитация – это что-то такое мистическое. В медитации нет ничего мистического, а это нечто простое – это когда вы приучаете свой ум к позитивному образу мышления. Даже если вы не сидите в формальной позе для медитации, но при этом ваш ум привыкает к позитивному образу мышления, вам нужно понимать, что это тоже является неформальной медитацией. Благодаря этому ваш ум становится немного укрощенным. Насколько вы добьетесь укрощенного ума, ровно настолько появится умиротворение в вашем уме. Для того чтобы укротить свой ум, очень нужна не только медитация, но также важную роль играет философия. Чем больше в вашем уме богатой философии, тем легче вашему уму пребывать с позитивным образом мышления, то есть ваш ум становится глубже. Например, у меня. Я много не медитировал. Медитировал, но не так долго. Больше времени я уделяю неформальной медитации. Неформальным образом я приучаю свой ум к позитивному образу мышления, и так вы сможете заниматься практикой двадцать четыре часа в сутки. Особенно, когда вы сталкиваетесь с каким-то плохим условием, в этот момент, не позволяйте своему уму оказаться под негативным влиянием – в этот момент вам нужно использовать свою философию и выстоять, стать стабильным человеком.

Однажды, во времена Будды, один человек очень сильно разгневался на Будду. Он сказал очень много всего плохого Будде, а Будда в ответ просто улыбался и ничего не отвечал. Никакой реакции гнева у Будды не было. Этот человек задал вопрос: «Как же так происходит? Я столько всего плохого сказал о вас, а это вас никак не разозлило. Почему вы не расстроились из-за этого?» Будда ответил на это: «Если я дарю вам подарок, и вы его не принимаете, то, с кем остается этот подарок?» Тот ответил: «Этот подарок остается с вами». Будда сказал: «Точно также, ваше негативное отношение, ваша агрессия, если я ее не принимаю, с кем она остается? С вами. Тогда, зачем же мне расстраиваться?»

Вот этот момент мне очень нравится. Если вы говорите: «Сегодня из-за такого-то человека у меня очень плохое настроение, он испортил мне весь день», – тогда вы слабый человек, потому что вы принимаете такой подарок. Такой плохой подарок – плохое настроение на

весь день. Не соглашайтесь. Итак, философия в нашей жизни очень и очень важна. Многие люди в России и во всем мире думают, что их жизнь совершенно ничего не значит. Они расстраиваются из-за того, что их жизнь проходит впустую. Почему? Из-за какой-то маленькой причины. Если вы думаете, что ваша жизнь не имеет значения или не является полноценной из-за того, что у вас мало денег, то это глупая причина. Тогда Миларепа должен был являться самым несчастным человеком в мире. Но вам нужно понимать, что, наоборот, Миларепа был самым счастливым человеком. Так, если вы думаете: «Вот, у меня очень мало денег. Из-за этого моя жизнь очень бедная, нехорошая и очень несчастная», – надо сказать, что это очень плохая причина.

Есть несколько причин, из-за которых вы можете думать, что ваша жизнь, действительно, находится в нехорошей ситуации. Это то, о чем говорили великие мастера прошлого. Если бы в вашей драгоценной человеческой жизни не было восьми свобод, то тогда бы вы могли сказать: «Геше Ла, в моей жизни нет особых восьми свобод, и поэтому она проходит впустую». Но у вас есть восемь свобод и среди этих восьми свобод вы не можете назвать ни одну, которой бы у вас не было. У вас есть все восемь свобод. И эти восемь свобод предназначены для развития вашего ума, для оздоровления ума. Все они у вас есть. У вас есть четыре свободы с точки зрения нечеловеческих существ и четыре свободы с точки зрения человека. Так, у вас есть все восемь свобод. Иногда думайте об этом и приходите к такому выводу, что ваша жизнь очень значима. В настоящий момент вам очень повезло. Вы обладаете не только человеческой жизнью, но человеческой жизнью с восемнадцатью характеристиками. И если вы правильно используете эту свою драгоценную человеческую жизнь, то вы будете такими же, как Миларепа, поскольку Миларепа обладал всем тем же, что есть и у вас.

Ваши четыре свободы с точки зрения нечеловеческих существ – это свобода от рождения в мире ада, свобода от рождения в мире голодных духов, свобода от рождения в мире животных, и также даже свобода от рождения в мире богов. Буддийские философы прошлого говорили, что даже если вы рождаетесь как мирской бог, вы не обладаете свободой для практики Дхармы. Этот мир богов тоже не является благоприятным местом для развития ума. Такое красивое тело, красивый дом, но все равно, великие мастера прошлого говорили: «Если вы родились в этом месте, там развивать ум очень трудно». Вы тратите всю хорошую карму, которую создали в прошлой жизни, а потом отправляетесь только в одно место – низшие миры. Одной ногой – бог, а одна нога уже в аду стоит. Когда позитивная карма закончится, все равно придется падать вниз. Поэтому я говорю, что даже там ненадежно. Человеческое тело, тело, которое у нас есть, вроде, некрасивое – если сравнивать нас с богами, то мы как обезьяны. Но великие мастера прошлого говорили, что драгоценная человеческая жизнь является очень особенной, и даже более драгоценной, чем жизнь в мире богов. Что касается четырех свобод с точки зрения человека, то у вас есть такая свобода как свобода от рождения в удаленном от Дхармы месте. Возможно, в коммунистические времена, это место было удаленным, поскольку здесь не было Дхармы. В настоящее время это место не является удаленным, поскольку Дхарма здесь расцветает день ото дня. Что касается того, удаленное место или нет, это можно оценить по тому является ли в этом месте доступной Дхарма, учение. Вам интересно? Мне радостна эта тема – драгоценная человеческая жизнь, я проводил на нее медитацию, и из-за этого мой ум так рад. Я думал: «Почему я такой счастливый? Мои друзья, которые живут в России, в Европе, все почему-то в депрессии». Потом я понял: «Почему я не даю учение о драгоценной человеческой жизни?» Я понял, почему я такой счастливый. Потому что я полностью понимаю тему драгоценной человеческой жизни. У них, вроде бы, человеческая жизнь есть, но все равно они несчастливы, ко мне приезжают и жалуются: «Геше Ла, у меня такие и такие проблемы. Я толстый, все не так». Я думаю: «Какая разница, толстый или не толстый?» Наше тело некрасиво от природы. Все одинаковые. Все некрасивые от природы.

Но мы это не ценим. Что надо ценить? Нашу драгоценную человеческую жизнь, такой особый ум, в котором можно развивать все хорошие качества, – это более ценно. Поэтому каждый год я смотрю в зеркало и вижу: «Я старею», – но нет ни одной капли неудобства. Если я увижу морщины, я даже буду смеяться, нет ни одной капли несчастья. Вы, женщины, когда смотрите в зеркало и видите морщины – это как иголки в сердце: «А, да! Одна морщина появилась». Потому что стратегия неправильная. Вы человек, и я тоже человек, мы оба смотрим в зеркало. Для меня ничего особо несчастного нет. Почему же вы несчастливы? Потому что образ мысли неправильный. Если бы у вас был правильный образ мысли, увидев морщину, вы говорили бы: «О, это старение и смерть. Скоро буду старым, скоро умру». Все это очень открывает глаза людям, поэтому я еще рад буду. Это называется «буддийское учение». Человеку, когда он видит страдание, не будет плохо. Он в глазах видит страдание и говорит: «Это страдание можно решить». С другой стороны, эти страдания можно использовать для развития ума, то есть это очень хорошо. Это очень хорошо! И в этом сущность учения буддизма, вам нужно постараться понять ее. А не так, что вы интересуетесь получением каких-то наставлений, а затем сразу принимаетесь очень строго медитировать, не в этом состоит сущность буддизма.

Медитация – это хорошо, но практиковать Дхарму – важнее. В большинстве случаев ваша практика не является практикой Дхармы, потому что для вашей медитации нет хорошей базы, основы. Что касается медитации, то вам нужно знать, какова цель медитации. Также необходим фундамент, философская база, и также необходимо знать, как правильно медитировать. Нужна полная инструкция. Тогда это будет настоящая практика Дхармы. Если у вас нет особой цели, если это ради этой жизни, то ваша практика становится мирской дхармой, а не практикой Дхармы.

Вторая свобода с точки зрения человека – это отсутствие каких-то дефектов органов. Но здесь к дефектам не относится, например, если у вас нет ног. Когда здесь говорится о дефектах, то речь идет о том, что мешает вам развивать ваш ум. Иногда, наоборот, без ног еще лучше. Дома сидите, практикой занимаетесь. Здесь под дефектом имеется в виду, если нет глаз, без глаз книги читать невозможно. Тогда это дефект. Если у вас нет ушей или потерял слух, вы не можете слышать учение, из-за этого потеря слуха является дефектом. Также, например, повреждения мозга. И это печально. Почему? Потому что человеческая жизнь драгоценна, главным образом, благодаря человеческому мозгу.

Если бы у вас были такие основания, то есть, вы бы, например, говорили: «Геше Ла, у меня повреждены глаза, нет слуха или поврежден мозг, я не могу практиковать Дхарму», – тогда это, действительно, было бы веским основанием. И я сказал бы вам: «Действительно, вам нужно молиться о том, чтобы в будущей жизни обрести драгоценную человеческую жизнь. В этой жизни поздно. Молитвы читайте, в будущей жизни вы получите восемнадцать характеристик драгоценной человеческой жизни». У вас такой претензии нет. Почему вы говорите: «Кошмар!» Какие у вас претензии? «Геше Ла, я толстым стал». Тогда меньше кушай. Что он такое кричит: «Я толстый. Кошмар!» Просто меньше кушай. «Геше Ла, у меня работы нет» Работу ищи, что еще? «Геше Ла, у меня зарплаты нет». Ноги есть, руки есть, ищи. Много вам не надо, немного хватит. «Подруги нет, парня нет», – если этого нет, то еще лучше! Поэтому все ваши претензии – это ерунда. Вы говорите: «Я несчастлив». Наоборот, мастера Кадампа говорили: «Не радуйтесь богатству, радуйтесь бедности. Богатство, большое количество имущества усиливает ваши омрачения. Благодаря бедности вы сможете практиковать Дхарму, бедность является украшением практика Дхармы».

Что касается десяти благих условий, то у меня сейчас нет времени на то, чтобы полностью их объяснять, и вам нужно постараться самим узнать, какие у вас есть десять благоприятных условий драгоценной человеческой жизни. И когда вы поймете, что обладаете драгоценной

человеческой жизнью со всеми восемнадцатью характеристиками, то поймете, почувствуете, что ваша жизнь очень драгоценна. Первое в теме драгоценной человеческой жизни – это определение драгоценной человеческой жизни, второе – это распознавание значимости человеческой жизни. И это очень важно. Если вы поймете, что ваша драгоценная человеческая жизнь значима с точки зрения временных целей и также значима с точки зрения долговременных целей, то вы поймете: «Я невероятно удачлив, поскольку моя жизнь очень значима». Здесь вам необходимо понимать, в чем значимость вашей жизни с точки зрения временных целей. Что касается временных целей, то в буддизме говорится, что смерть может наступить в любой момент, и когда вы начинаете заботиться о своей будущей жизни, тогда это ваша временная цель. Что касается этой жизни, то в буддийской философии это не считается чем-то важным, чем-то особенным. Драгоценную человеческую жизнь вы уже обрели, чего еще вам нужно?

В этой жизни цель у вас уже есть, когда вы родились с драгоценной человеческой жизнью. Уже есть драгоценная человеческая жизнь, чего же больше? Но цель нужна. Подумайте: «Сейчас эта драгоценная человеческая жизнь долгой не будет. У меня все есть в моей драгоценной человеческой жизни, но каждый день моя драгоценная человеческая жизнь укорачивается. Каждый день моя драгоценная человеческая жизнь становится все короче и короче». О, это называют «здоровым образом мысли». Я так думаю: «У меня есть драгоценная человеческая жизнь, я уже никем не хочу стать. Владимиром Путиным не хочу стать, Бараком Обамой не хочу стать – там другие проблемы. У меня есть драгоценная человеческая жизнь, и в этой жизни у меня все есть. Чтобы принц на белой лошади приезжал – это не надо. У меня есть драгоценная человеческая жизнь». Потом я думаю: «У меня в этой жизни все есть, но это можно каждый день потерять, смерть близко. Поэтому я хочу сделать так, чтобы в следующей жизни такая драгоценная человеческая жизнь тоже была». Это шахматы, правильные шахматы. Я так думаю и вам рассказываю. В следующей жизни такую драгоценную человеческую жизнь я хочу продолжать. Тогда я могу стать буддой на благо всех живых существ.

Все любят говорить: «Я хочу стать буддой ради блага всех живых существ». Но первый шаг – в будущей жизни родиться человеком. Что у вас для этого готово? Ничего не готово! Есть ли у вас гарантия того, что вы в следующей жизни снова получите драгоценную человеческую жизнь? Например, если вы где-то бронируете отель и получаете подтверждение этого бронирования, тогда вы можете спокойно ехать в это место, поскольку у вас есть подтверждение. Точно также возникает вопрос: а есть ли у вас подтверждение того, что в следующей жизни вы снова получите человеческую жизнь? Знаете ли вы, как здесь совершить бронирование? Пробовали ли вы это? Нет. Пустые слова говорите, немного медитацией занимаетесь. Настоящее прибежище – в следующей жизни точно человеком родиться, обрести полную драгоценную человеческую жизнь. Даже эту стратегию вы не создали. А тогда, какой практикой заниматься? Я что-то вам даю, потом вы чуть-чуть мантры читаете и все, закончили практику. Искренне думайте: «Как сделать так, чтобы в будущей жизни обрести драгоценную человеческую жизнь?» Поэтому медитации на Ламрим очень и очень важны. Каждый раз, когда вы делаете практику, в конце посвящайте заслуги благу всех живых существ и достижению состояния будды ради всех живых существ, и также, следующее, говорите: «Для осуществления этой цели мне жизнь за жизнью нужно иметь драгоценную человеческую жизнь, и этому я также посвящаю свои заслуги». Когда вы специально посвящаете заслуги, каждый день посвящайте: «Мне нужна драгоценная человеческая жизнь». Потом, через несколько человеческих жизней с помощью медитации можно получить реализацию. Пока реализации очень маловероятны. В этом состоит реальность.

Итак, есть два вида значимости с точки зрения временных целей: первое – обрести хорошее, высокое перерождение в следующей жизни, а второе – это освободиться от сансары. Это называется «временные цели». И таких временных целей вы можете достичь с помощью использования этой драгоценной человеческой жизни, а не с помощью бриллиантов. Если вы станете владельцем компании «Лукойл», вы не сможете осуществить эти две временные цели. Вы даже не сможете перестать рождаться в низших мирах, даже если заплатите деньги владыке смерти. Вы даже не сможете ни на один год продлить себе жизнь за деньги, не сможете продлить визу в этой человеческой жизни. Но благодаря драгоценной человеческой жизни вы можете этого достичь, вновь добиться этого. Вторая главная цель – это на благо всех живых существ достичь состояния будды, и этого вы тоже можете добиться благодаря этой драгоценной человеческой жизни. И поэтому наша драгоценная человеческая жизнь является значимой, и с временной точки зрения, и с долговременной точки зрения.

Третий момент в теме драгоценной человеческой жизни называется «редкостью драгоценной человеческой жизни». Если вы думаете о редкости драгоценной человеческой жизни, то благодаря пониманию ее редкости вы понимаете, что ценным является каждый день вашей драгоценной человеческой жизни. У вас никогда не появится такой мысли, что сегодня мне очень скучно, время тянется очень долго. Наоборот, вы подумаете, что жизнь очень быстро утекает. И в отношении того, сколько мне осталось прожить, тоже нет никакой уверенности. Кто знает, может быть, смерть наступит уже завтра. И тогда, когда придет смерть, то далее, вновь и вновь обретать драгоценную человеческую жизнь будет уже очень трудно. В отношении редкости драгоценной человеческой жизни Будда приводил такую аналогию: представьте, что на дне океана живет черепаха, которая является слепой. На поверхности этого океана плавает золотое ядро, и раз в сто лет эта черепаха всплывает на поверхность. Океан – это сансара. Эта слепая черепаха – это мы. Основную часть времени черепаха находится на дне – это означает, что больше всего времени мы проводим в низших мирах. Раз в сто лет она всплывает – это означает, что получает высокое перерождение. Раз в сто лет она всплывает на поверхность, обретает человеческую жизнь, но это еще не наша драгоценная человеческая жизнь. А что касается золотого ядра, то у него внутри есть отверстие, и если она своей головой попадает в отверстие этого золотого ядра, то это сравнимо с обретением драгоценной человеческой жизни. И это та аналогия, которую приводил Будда, и она для нас очень полезна, чтобы понять, что сегодня с нами произошло что-то практически невозможное. Мы, слепые черепахи, раз в сто лет всплываем на поверхность, обретаем человеческую жизнь, и в этот раз мы своей головой попали в это золотое ядро, обрели драгоценную человеческую жизнь и благодаря ней теперь можем пересечь океан сансары. Так с нами произошло практически невозможное, и если сейчас, когда у нас есть драгоценная человеческая жизнь, мы не будем счастливыми, то, когда же тогда нам быть счастливыми?

Если вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, не используете ее, как полагается, жалуетесь и думаете: «Как бы мне в этой жизни что-то обрести, стать кем-то другим?» – это очень глупо, потому что у вас уже есть драгоценная человеческая жизнь. Вам нужно подумать: «Я хотел бы обладать такой драгоценной человеческой жизнью, хотел бы освободиться от сансары. И не только это, также я хотел бы достичь состояния будды на благо всех живых существ», – и тогда вы мудрые люди. Такие состояния ума вам нужно развивать последовательно, шаг за шагом, и вначале делайте основной упор на то, чтобы в будущем снова обрести драгоценную человеческую жизнь. А затем думайте так: «Этого недостаточно, мне необходимо освободиться от сансары». И далее, следующее, думайте: «Мне также нужно достичь состояния будды на благо всех живых существ». Тогда в вашей жизни будет цель, будет направление. «Тогда, что же мне делать для достижения этой цели?» – вот тогда медитация. Итак, я до этого говорил вам, что для медитации очень важна цель, и вот такой должна быть цель вашей медитации.

Что касается медитации, то в прошлый раз я объяснял вам, что существует однонаправленная концентрация, а также есть аналитическая медитация. Медитация однонаправленного сосредоточения очень и очень важна для того чтобы эффективно выполнять аналитическую медитацию. С помощью аналитической медитации вы достигаете реализаций, а для того, чтобы эффективно выполнять аналитические медитации, вы можете добиться этого с помощью шаматхи. Поэтому все буддийские реализации происходят от медитации однонаправленного сосредоточения, от шаматхи. Сама по себе шаматха – это нечто нейтральное, но шаматха является очень мощным инструментом, с помощью которого вы сможете достичь всех высоких буддийских реализаций. И что касается шаматхи, то в прошлый раз я начал передавать вам полное целостное наставление о том, как развить шаматху, и хотел бы дать вам полный курс. Как я говорил вам, на тему шаматхи существует множество разных текстов, но, что касается царя наставлений по развитию шаматхи, то это два труда, написанных ламой Цонкапой.

Один из них называется «Большой Ламрим», второй – это «Средний Ламрим». И эти два Ламрима – это цари наставлений по развитию шаматхи. В этом «Ламриме» лама Цонкапа объясняет, как развивать шаматху. Я говорил вам также, что в «Большом Ламриме» лама Цонкапа дает более общие наставления о том, как развивать шаматху. Так, лама Цонкапа написал этот текст после того, как сам развил шаматху, не на основе того, что кто-то другой составил определенные тексты, и он просто процитировал их, не так. Он этот текст написал на основе собственного опыта. В «Большом Ламриме» даются более общие наставления, а в «Среднем Ламриме» – технические инструкции того, как добиться реализации шаматхи. Поэтому, если кто-то вам говорит, что для медитации не нужны техники – просто берите и медитируйте, то это означает, что этот человек ничего не знает о медитации. Он сбивает вас с пути. Техники очень важны для развития ума. В любой области существуют техники для достижения соответствующих целей. Например, в компьютерном программировании также есть особые техники, и если вы не знаете этих техник, то, сколько бы ни пытались, вы даже день и ночь можете прикладывать усилия, но не добьетесь своих целей. Например, я хочу делиться информацией, но я не знаю, как делиться. Стараюсь-стараюсь, но не могу! Все, техника очень простая. Я хочу делиться полной информацией, ее много. Я не знаю, как это делать, как делиться полной информацией. Потом я спросил у одного человека: «Как надо этим пользоваться?» Он говорит: «Так и так нажимай», потом я сделал, как он сказал и всей информацией за одну секунду поделился! Это называется «техника». Если я эту технику не знаю, то, сколько бы я ни старался, сколько бы времени ни прошло, я бы старался, но у меня все равно не получилось бы так, как надо.

А когда я овладел техникой, то выделил все, чик-чик-чик-чик – одна секунда, и со всеми поделился. Поэтому я понял – везде есть техника. В медитации тоже: если вы знаете особые техники, которые нужно применять в такой-то и такой-то ситуации, если так не получается, вы знаете, какую нужно использовать технику, и потом сразу медитируете лучше. После того, как вы медитируете с использованием техники, концентрация сразу становится лучше. Вы думаете: «А, почему я раньше этого не слышал!?» Расскажу вам свой опыт медитации: когда я медитировал, иногда было немного трудно. Потом я в книге посмотрел, прочитал и нашел нужную технику. В такой-то и такой-то ситуации, если возникает такая-то проблема – нужно делать так и так. Потом, когда я закрыл книгу и сделал, как в ней написано, сразу концентрация стала лучше. Потому что это как компьютер.

Если кто-то говорит вам: «Не нужны никакие техники, просто медитируйте», – это полный нонсенс, поскольку таким образом он говорит вам, что нужно просто спать. Когда спишь, ни о чем не думаешь – в этом же ничего особенного нет. В «Большом Ламриме» лама Цонкапа объясняет, какие есть пять ошибок медитации, а также каковы восемь противоядий для их

устранения, это очень важно. И шесть благоприятных условий также знать очень важно. Если вы создадите эти шесть благоприятных условий, то день ото дня вы будете становиться, превращаться в совершенно другого человека. Далее, также есть девять стадий, шесть сил, четыре способа вступления в медитацию. И все эти наставления вместе становятся полными инструкциями по развитию шаматхи с общей точки зрения. В «Среднем Ламриме» есть технические наставления о том, что делать во время сессии, что делать в перерывах между сессиями. Также есть наставления о том, что вам делать во время сессии перед тем, как вы установили свой ум на объекте медитации, и что делать во время сессии после того, как вы установите свой ум на объекте медитации. Так же, как обнаружить объект медитации, как пребывать с объектом медитации. Когда возникают ошибки медитации, что вам делать в этом случае, и также, что делать, когда ошибки медитации не возникают. Все это объясняется в «Ламриме». Тогда вы профессиональный программист, вы спокойно, счастливо делаете программу, и ваш компьютер, ваш ум получает шаматху.

О шаматхе можно сказать, что это такая, своего рода программа, которую вы устанавливаете в своем уме, программа шаматхи. Наш ум – это невероятный компьютер, такой же, как ум Будды. Можно про ум Будды тоже сказать, что это невероятный компьютер, но они у нас одинаковые. В чем состоит разница? В том, что в компьютере ума Будды есть полностью работающие все программы, а в нашем уме нет даже программы шаматхи. Поэтому наставления о шаматхе очень важны.

Итак, в прошлый раз я объяснял вам шесть благоприятных условий для развития шаматхи. И, согласно тибетской традиции, я напоминаю вам то учение, которое давал в прошлый раз. Если вы забыли это, то давать новое учение будет бессмысленно, и поэтому я напоминаю вам об этом в краткой форме. И здесь, что касается шести благоприятных условий, то вам нужно знать, что среди них одно – это внешнее благоприятное условие, остальные пять – внутренние благоприятные условия. Внешние благоприятные условия вам могут помочь создать другие люди. Например, у нас на Байкале есть ретритный центр, который полностью соответствует первому внешнему благоприятному условию и всем пяти характеристикам, которому должно отвечать такое место, которое объясняется в «Абхисамаяланкаре». И такое внешнее благоприятное условие у нас уже есть. Итак, из шести благоприятных условий первое у нас уже есть. Вам нужно создать пять внутренних благоприятных условий, чтобы намного эффективнее развивать шаматху. В этом отношении нет разницы между молодыми и пожилыми, поскольку потенциал ума у всех одинаковый.

В нашем мире, когда мы говорим о молодых и старых, то речь идет с точки зрения нашего тела, а не с точки зрения ума. Главная объектная основа для обозначения вас, вашего «я» – это ваш ум, а не ваше тело, поскольку тело – это лишь временный дом. А с точки зрения ума мы все одного возраста. Мы существуем с безначальных времен. Нам всем бесчисленное количество лет. Мы все – это такие очень антикварные личности. Итак, мы все одного возраста, а также мы все обладаем одинаковым потенциалом. Иногда люди даже в восемьдесят лет внутри чувствуют, что они еще молодые. Потому что ум старым не может быть, ум всегда молодой! Поэтому у вас есть основание думать: «О, я молодой!» Потому что ваш ум всегда молодой. Вечно молодой.

Итак, пять внутренних благоприятных условий. Раньше я объяснял их очень подробно, а сейчас подробно повторять уже не буду. Если вы разовьете эти пять внутренних благоприятных условий, то это поможет не только с развитием шаматхи, но также и эта ваша жизнь станет очень счастливой. Тогда у вас уже не будет никаких глупых жалоб, что вы несчастливы. «Я несчастлива», – себе жалуется, потом своему мужу жалуется, или своей жене жалуется: «У меня из-за тебя все так плохо». Все это ерунда, это сансарические мысли. У вас причин жаловаться пока нет. Потом, если вы родитесь в низших мирах, тогда

жаловаться можно. Почему, когда у тебя есть драгоценная человеческая жизнь, почему ты неправильно занимаешься практикой? Если ты неправильно занимаешься сейчас и попадешь в ад, ты можешь жаловаться на твои прошлые жизни, на свои человеческие жизни: «Почему, когда у тебя была драгоценная человеческая жизнь, ты не занимался практикой серьезно? Сейчас из-за тебя я попал в ад», – это правильно, так жаловаться.

В настоящий момент мы обрели драгоценную человеческую жизнь, потому что в прошлой жизни сделали что-то хорошее. Вам надо говорить: «Молодец. В моей прошлой жизни что-то хорошее я делал, и сейчас у меня есть драгоценная человеческая жизнь». Но далее вам нужно сказать: «Ты, моя настоящая драгоценная человеческая жизнь, пожалуйста, в будущем не ввергай меня в низшие миры, не ввергай меня в низшие миры». Это один тибетский лама сказал: «Из богатой моей прошлой драгоценной жизни, сейчас я получил такую красивую драгоценную жизнь. Итак, текущая драгоценная человеческая жизнь, пожалуйста, не ввергай меня в низшие миры». О, это очень интересные вещи! Такие мысли вам в голову не приходили. Если бы такие мысли пришли в вашу голову, вы бы начали нормально думать, ваша голова стала бы нормальной. Из-за этого на вашем лице будет улыбка, вы будете смеяться. Поэтому вы будете думать: «А, да, да, у меня нет хорошей основы, поэтому у меня нет претензий». Вы все избалованные люди. Как маленький ребенок: дом, еда, все есть, что за капризы? У него претензии: что-то не так, игрушки не такие, все не такое. Это не претензии. Это избалованность.

Итак, из пяти внутренних благоприятных условий, первое – это иметь меньше желаний. Я уже очень подробно рассматривал для вас здоровые желания и нездоровые желания, и здесь речь идет о нездоровых желаниях. Чем больше у вас нездоровых желаний, тем больше у вас проблем. Посмотрите на людей в нашем мире: из-за того, что у людей много нездоровых желаний, в конце концов, возникает много проблем. И поэтому уменьшите свои нездоровые желания, никогда не допускайте их в своем уме. Скажите себе, что это яд. Это как соленая вода. Если вы пьете ее все больше и больше, то она не утоляет вашей жажды, а наоборот, жажда будет вас мучить все сильнее и сильнее. Поэтому, придерживаясь хорошей самодисциплины, контролируйте свои нездоровые желания. Итак, имейте меньше нездоровых желаний – это первое благоприятное условие. И сразу же благодаря меньшему количеству нездоровых желаний ваш ум станет спокойным, умиротворенным.

Далее, второе внутренне благоприятное условие – это удовлетворенность. Довольствуйтесь тем, что имеете. В особенности, вам нужно довольствоваться той драгоценной человеческой жизнью, которой вы обладаете в настоящий момент. Вам надо говорить себе: «У меня есть такая невероятная драгоценная человеческая жизнь». Что еще вам надо? Одного-двух предметов одежды вам вполне достаточно. Зачем надо много одежды? Одной-двух пар туфель вполне достаточно. Зачем надо иметь много туфель? У меня одни туфли. Летом я надеваю в них тонкие носки. Осенью я надеваю носки немного толще. Зимой еще толще. Одни туфли – это хорошо. Поэтому, зачем нужны еще зимние туфли? Но здесь очень холодно, наверное, вам нужна зимняя обувь. Но, что касается весенней обуви, осенней – с этим я не согласен. Летняя и зимняя обувь – это нормально. Две пары туфель: зимние туфли и летние туфли – все, достаточно. Зачем нужна обувь на все четыре сезона? Затем начинается покупка обуви между сезонами, и конца этому нет.

Итак, довольствуйтесь тем, что у вас есть, и тогда вы будете счастливыми. Будда говорил: «Богатство – это не то количество денег, которым вы обладаете. У вас может быть очень много денег, при этом вы будете очень бедными. Потому что, если у вас нет удовлетворенности, сколько бы у вас ни было денег, вы всегда будете оставаться бедными. С того момента, когда у вас появляется удовлетворенность, даже если в вашем кармане сто рублей, вы очень богатый человек». Итак, Будда говорил о том, богатый человек или



бедный, это зависит не от количества денег, которыми он обладает, а от удовлетворенности, от состояния его ума. Итак, это очень важно для вашей жизни, и также для тех, кто хочет развить шаматху, очень важна удовлетворенность.

Далее, третье внутреннее благоприятное условие – это нравственность. Итак, нравственность очень важна. Я говорил вам о том, как соблюдать нравственность в чистоте. В вашей жизни день за днем вы будете становиться все счастливее и счастливее, если будете придерживаться чистой нравственности. Также для шаматхи нравственность является основой, фундаментом.

Следующее, четвертое внутреннее благоприятное условие – это не вовлекаться в большое количество разных дел. В своей жизни не беритесь за большое количество разных дел, а беритесь только за некоторые дела, которые являются важными и завершайте их полностью. Если вы знаете, как довести дело до конца, тогда беритесь за него, а если вы не знаете, как осуществить что-то полностью, тогда лучше не приниматься за такое дело, поскольку оно не принесет результата. В вашей мирской жизни поступайте так же. Делайте дело, за которое вы взялись, ведите его до конца, и тогда, в конце концов, обязательно вы получите результат. До получения результата продолжайте его. Это моя стратегия: если я что-то делаю, не получая результат, я продолжаю это делать. Когда я вижу результат, я знаю: все, теперь я знаю, как это делать. Потому что я результат получил. Результат нужен. Даже в мирских делах нужно получать результат. Если нет результата, зачем этим заниматься? Результат вы получаете, если обладаете практическими, реалистичными инструкциями. Вам необходимо поговорить с тем человеком, который на опыте достиг результата. На улице люди впустую болтают, они ничего не понимают.

Если вы хотите медитировать, то вам нужен человек, который по-настоящему занимается медитацией, который получил свой опыт, не профессор. Профессор будет красивые слова говорить. Он будет говорить такие очень нереальные вещи, и потом вы ничего не получите. Один из моих учеников в Литве очень большой бизнесмен. Однажды я у него спросил: «Для того, чтобы достичь успеха в бизнесе, что важно: быть профессором в той или иной области или очень опытным человеком в той сфере, в которой вы занимаетесь бизнесом?» Он ответил: «Не профессором, у которого нет опыта. Профессор, у которого нет опыта, может говорить очень красивые слова, а в реальности ничего не получит. А даже простой человек, который имеет опыт в маленьком бизнесе, может добиться успеха». Поэтому говорят: «Даже когда человек занимается маленьким бизнесом, но у него есть опыт, он знает свое дело, знает механизм». Это настоящие знания. Он через опыт это говорит. Профессор говорит о чем-то глобальном, но он сам не занимается бизнесом, практикой. Дай ему сто тысяч долларов, он все потеряет, потому что опыта нет. Итак, знания, основанные на опыте, очень важны. В буддийской философии говорится, что нужно получать наставления у того наставника, который сам обрел опыт в соответствующих областях, а не просто обладает сухими знаниями.

Далее, пятое внутреннее благоприятное условие – это иметь меньше концептуальных мыслей. Это очень важно. Чтобы иметь меньше концепций, очень важно обладать логическим мышлением. Если наш образ мыслей логический, тогда мы не будем делать неправильных выводов. Если не будет ошибочных выводов, то не будет большого количества концептуальных мыслей. Пример: нелогичный человек сидит и смотрит телевизор. Например, я подхожу и говорю: «Ваша подруга Таня сказала про вас то-то и то-то». И он сразу же придет к выводу, что Таня сказала все это. И будет далее думать, что не только это. А год назад она говорила еще то-то и то-то, а три года назад то-то и то-то. Десять лет назад она тоже говорила то-то и то-то. Все это будет возникать в уме из-за отсутствия логического мышления. Другой пример. Логичный человек телевизор смотрит. Потом один

человек пришел и говорит: «Таня о тебе сказала то-то, то-то». Теперь, когда человек, мыслящий логически, смотрит телевизор и также подходит третий человек и говорит: «Твоя подруга Таня сказала про тебя то-то и то-то», что он ответит? Может быть, он вот-вот сделает какой-то вывод о Тане, но в этот момент он себя остановит и скажет: «Стоп-стоп, а откуда ты знаешь, что Таня на самом деле говорила все это?» Откуда ты знаешь, как ты решил, что Таня это сказала? Логичный человек подумает: «Может, он неправильно говорит, может он хочет, чтобы я Тане стал врагом». Поэтому он сразу спокойным становится: «Пока я не знаю, почему Таня так сказала». Телевизор смотрит, не вспоминает о том, что было два года, три года, десять лет назад. Спокойно телевизор смотрит, спокойно сидит.

И далее, он подумает следующим образом: «Даже, если Таня все это сказала, в нормальном состоянии ума она бы таких слов никогда не произнесла. Если бы Таня была нормальной, она бы обо мне так не стала говорить. На сто процентов, она так говорит, когда бывает ненормальной. Тогда какая разница? Я подруга нормальной Тани, а ненормальная Таня – это не моя подруга. Пусть, ничего. Когда она нормальная, я ее подруга. Когда ненормальная, я говорю: «Здравствуйте! У меня времени для вас нет» и ухожу. Поэтому нормальная Таня – моя подруга. Ненормальная Таня – она даже сама себе враг. Ненормальная Таня – враг Тани. Вам тоже враг. Нормальная Таня – это друг Тани сама себе, и ваш друг тоже. Тогда много концепций у вас не будет. Все, что было два, три года назад, вы забыли. Ничего нет. Ум спокойный. Поэтому логика очень важна.

Итак, логический образ мысли очень важен для того чтобы иметь меньше концептуальных мыслей. Вы не приходите к ошибочным выводам, и из-за этого не возникает цепочки неправильных рассуждений. Цепочки концептуальных мыслей не будет. Все концепции, которые у вас останутся, будут здоровыми, и будет очень здоровый, позитивный образ мышления. Здесь, когда говорится, что нужно иметь меньше концептуальных мыслей, то речь идет о том, чтобы иметь меньше негативных концептуальных мыслей, а не вообще всех концептуальных мыслей. Вам нужно иметь больше позитивных концептуальных мыслей, они очень важны.

Когда позитивные мысли основаны на очень хороших обоснованиях, доводах, то ваши чувства любви, сострадания, все позитивные эмоции день за днем становятся все сильнее и сильнее. И они могут развиваться до безграничного состояния. Итак, вам нужно понимать, что позитивные мысли не являются корнем сансары, негативные концептуальные мысли – это корень сансары. Итак, в буддизме не говорится, что не нужно иметь вообще никаких концептуальных мыслей. Но когда вы развиваете однонаправленное сосредоточение, в этот момент, во время развития однонаправленного сосредоточения вам не нужно развивать даже позитивных концептуальных мыслей, в этот момент вы работаете только над развитием однонаправленной концентрации. Здесь не говорится, что вообще, в целом вам не нужно иметь позитивных концептуальных мыслей. Здесь говорится, что в этот момент, во время развития однонаправленного сосредоточения не развивайте также и позитивных концепций. Например, если вы играете на флейте, в это время не пейте чай, иначе вы не сможете ничего сыграть. Но это не означает, что вам вообще не нужно пить чай, вы можете пить чай после этого. Потому что одновременно играть и пить чай – это невозможно. Когда вы играете, только играйте. Когда вы развиваете однонаправленную концентрацию, даже позитивные мысли не допускайте в свой ум. Они мешают вашей однонаправленной концентрации.

Итак, шесть благоприятных условий до этого я объяснял вам очень подробно, а сегодня рассмотрел их для вас в общем. Это ваша практика. Итак, вам необходимо быть очень логически мыслящими людьми, не иметь большого количества концептуальных мыслей, не приходиться к скоропалительным выводам. И, что касается всех видимостей, то не делайте выводов на основе этих видимостей, поскольку вам вещи могут являться одним образом, а в

глубине они могут существовать совершенно противоположным образом. Если вам кто-то улыбнулся, не думайте, что он очень добрый. Если кто-то вас ругает, не думайте, что он злой. Это тоже нелогично.

Итак, следующее, что вам необходимо – это не браться за большое количество разных дел, но если за какое-то вы решили взяться, то после этого уже доводите его до конца. Чистая нравственность тоже очень важна. Важна удовлетворенность. Иметь меньше нездоровых желаний. Это очень важно также и для вашей жизни. Это лекарство я вам передал, и это лекарство принимайте каждый день. И если каждый день вы будете принимать такой нектар, то через месяц, два или через пять месяцев, когда я к вам снова приеду, вы станете уже совершенно другими людьми. Этот нектар неиссякаемый: сколько бы вы его ни пили, он никогда не закончится. Это называется «нектар Дхармы». Это ваша практика.

Теперь пять ошибок медитации. Эти пять ошибок знать очень важно. Если вы не знаете, каковы эти пять изъянов, то не сможете устранить эти пять изъянов. А если вы не устраните эти пять ошибок медитации, то для вас невозможно будет развить однонаправленное сосредоточение. Точно также, например, если у вас нет хорошего зрения, это означает, что у вашего органа зрения есть определенный дефект. Это происходит не из-за того, что у вас плохое зрительное сознание. И точно также, если вы не можете, как полагается сосредоточиться, это не означает, что у вашего сознания нет потенциала к сосредоточению. У вашего сознания есть потенциал. Такой же потенциал, как и у Будды. Как у человека с плохим зрением зрительное сознание точно такое же, как и у человека с очень острым зрением. Почему он не видит вещи как полагается? Из-за какого-то дефекта его глаз. И доктор, когда знает, в чем состоит дефект его глаз, может сказать: «Если мы устраним этот дефект, то вы начнете видеть так же хорошо, как и многие другие люди». И этот доктор обладает не только теоретическими знаниями, но и на практике он точно знает, что это действительно доказано, поскольку такие дефекты устранялись, и после этого люди на самом деле обретали отчетливое видение.

Точно также в буддизме – когда у вас нет хорошего сосредоточения, это означает, что в вашем уме есть подобный дефект, а не из-за того, что у вашего сознания нет потенциала. Итак, существует пять таких дефектов. Если вы устраните все эти пять дефектов из своего ума, то здесь мы говорим не только теоретически, что вы сможете хорошо сосредоточиться, но действительно на практике вы сможете обрести хороший уровень сосредоточения. Так же, как и в науке, в буддизме люди в прошлом устраняли такие пять дефектов. Многие мастера в Бурятии, Туве, Калмыкии, Тибете в прошлом достигали высокого уровня сосредоточения, развивали шаматху. Устраняя пять изъянов сосредоточения, они развивали шаматху. И в настоящем также многие люди медитируют и достигают хорошего сосредоточения. В будущем на Байкале совершенно точно вы обнаружите некоторых людей, которые устранят эти пять дефектов медитации и разовьют шаматху. Есть теория, есть наставления. Это зависит от моих учеников, как они медитируют. Скоро Дом шаматхи будет готов, ученики будут в нем медитировать. Я говорю: «Иногда в буддизме слишком много громких слов: ясный свет, иллюзорное тело». Сначала нужна шаматха. Где есть пример? Есть хоть один человек, который развил шаматху? Примера нет. Поэтому не летайте. Сначала должен появиться один пример в России, один человек, который развил шаматху. Потом у нас будет один человек в России, который развил бодхичиту. О, это вообще интересно! А потом – ясный свет, потом – иллюзорное тело. Без этого сразу говорить: «О, я медитирую на ясный свет», – это деградация буддизма.

Итак, очень важно знать эти пять ошибок медитации, вам нужно помнить их наизусть. И вам нужно эти дефекты знать не только на словах, но и очень точно уметь их распознавать,

точно так же, как профессионалы очень точно могут распознать тот или иной вирус, когда изучают его, например, вирус СПИДа. Тогда он сможет прийти к заключению, что в таком-то образце кровь является чистой, а такой-то образец крови нечистый. Потому что он точно знает, как выглядит вирус СПИДа, поэтому, когда он анализирует кровь, становится ясно, что эта кровь чистая на сто процентов. Человек, который не знает этого, посмотрит и подумает: «Наверное, это похоже, наверное, есть СПИД, а, может, и нет СПИДа». Это ерунда, надо знать точно: это так, это не так. Это стиль учения ламы Цонкапы. Лама Цонкапа посмотрел все книги: на сто процентов это так, это не так. Такого нет, что один факт можно интерпретировать по-разному. Он как Манджушри: «Это правильно, это неправильно». Вот так. Все точно. Что такое практика сутры? Что есть буддизм, что не буддизм? Точно. Что такое медитация, что такое не медитация? Что правильно? Что неправильно? Точно. Такие наставления очень важны, тогда вы станете профессионалом. Тогда вы, когда медитируете, знаете, где вы находитесь. Вы не будете звонить мне: «Геше Тинлей, у меня вчера такое-такое видение было, где я нахожусь?» – зачем это надо? Если у вас есть полная инструкция, вы все это понимаете. Вы сами это знаете. Поэтому я не хочу отвечать на ваши просьбы о медитации. Я не буду отвечать. Я говорю: «Сначала готовьтесь». Если вы попросите закрыться в медитации – учитесь. Иначе вы постоянно будете ходить и спрашивать. Поэтому я говорю: «Сначала полностью готовьтесь, потом медитируйте на шаматху».

Итак, первая ошибка медитации – это лень. Вторая – это забывание объекта медитации. Третья – это блуждание и притупленность ума. Четвертая – это неприменение противоядия, когда это необходимо. И пятая ошибка – это применение противоядия, когда это не требуется. Таковы пять ошибок медитации.

Теперь, первое – лень. Вы думаете, что знаете, что такое лень. Вы не знаете полностью, что представляет собой лень, а знаете только какую-то часть лени. Но существует три вида лени. Во-первых, вам нужно знать определение лени. Лень – это такое состояние ума, которое не позволяет вам развивать свой ум. Это называется «лень». И поскольку это такое состояние ума, которое мешает развитию вашего ума, то всего существует три вида лени. Все эти три не дают вашему уму развиваться, и поэтому все эти три – это лень. И теперь, первый. Первый вид лени, который вы все хорошо знаете – это когда вы ничем не хотите заниматься. Кушать, телевизор смотреть, спать. «Даже готовить еду не хочу, мыть посуду тоже не хочу. Даже в туалет тоже не хочу ходить. Пусть диван принесут, особый диван такой. Чтобы я смотрел телевизор, и тут же какал и писал». Вот такой ленивый. Если вы будете ленивым, так тоже думать будете: «Даже шевелить телом не хочу». Это очень опасное состояние, из-за этого наступит болезнь. Движения нет, на одном месте сидит, кушает, потом одни слова говорит: «Я не хочу быть толстым». Конечно, если причин, чтобы быть худым, не создал себе, будет толстым. Поэтому шевелиться надо. Телу шевелиться надо, уму шевелиться надо.

Итак, вам необходимо бороться с такой ленью – нежеланием чем-либо заниматься. Так, вам необходимо знать о такой характеристике кармы, что вы не получаете результата, причины которого не создали. Если вы думаете, что богу молитвы читаете, ничего не делая, потом что-то получите, это ошибка. Чуть-чуть сидите, богу молитвы читаете, потом бог вам еду дает – нет, так не бывает. Итак, в буддийском законе кармы говорится, что если вы не создаете причин, то не получите результат. Если вы не приготовите себе еду, то еда не появится откуда-то из пространства. Если молитву читаете: «Бог, пожалуйста, мне такую-такую пищу на завтрак, пожалуйста, принеси», он не придет и не принесет. Вам самим готовить надо. Поэтому буддизм – это наполовину атеизм. Причину, которую вы сами не создали, бог вам не создаст, он ничего не сможет сделать. Но если вы что-то делаете, то он может вам помочь. Поэтому в вашей жизни другие люди могут идти вместе с вами. Они

могут поддерживать вас. Но за вас никто путь не пройдет. Вам нужно идти самим. Это закон кармы. Эти шаги вам самим надо сделать, никто не может делать за вас шаги. Они могут вам помогать, они могут вас руками держать, если вы слишком толстый, но все равно, вам шевелиться надо, ногами шевелить. Первый шаг самому надо делать. Это называется «законом кармы», это закон связи причин и следствий. Поэтому в буддийской философии нет бога-творца, поскольку вы сами являетесь творцом. Вы творцы своего ада, и вы творцы своего рая. Если вы правильно поступили, вы свое будущее делаете отличным будущим. Если вы неправильно поступили, вы делаете свое будущее кошмаром. Все зависит от вас. Никто вас не наказывает. Вы наказываете сами себя. И тогда вы скажете: «Не спи, делай что-либо!» И тогда размышления о законе кармы сделают вас более активным человеком. «Если я хочу кушать, нужно готовить еду. Из пространства еда не придет. Если в кармане денег нет – заработай деньги». Это надо говорить себе: «Если хочу иметь спокойный ум, я должен создать причину спокойного ума». Все от вас зависит, если вы будете об этом помнить, тогда вы будете активными. И это противоядие от первого вида лени – от нежелания чем-либо заниматься. Итак, если вы хотите быть счастливыми, вам нужно создать причины счастья, если вы не хотите страданий, то вам нужно устранить причины страданий. Поэтому скажите себе: «Тебе нужно быть немного активным». Так уйдет первый вид лени, – лень праздности, нежелание чем-либо заниматься.

Далее, второй вид лени называется «ленью привязанности к неправильному объекту». Например, провести всю ночь в интернете – это не является энтузиазмом, это тоже лень. Читать художественную литературу, романы – это тоже не энтузиазм, это тоже лень. Когда я учился в институте и проходил домой, я читал тоже такие рассказы, романы, а моя мама думала, что я учусь в это время. Мама молоко приносила, чай, она думала: «Какой у меня сын – двенадцать часов ночи уже, а он еще читает книги!» Я никакой хорошей книги не читал, я роман читал, потому что я хотел узнать, что дальше будет. Они встретились или не встретились? Все это ерунда! Даже если встретились – какая разница? Даже если не встретились – какая разница? В это время наш ум занят тем, что думает: «Они встретились, не встретились?» Потом я думаю: «Даже если встретились, какая для меня в этом разница?» И мне стало неинтересно. Вот это время вы потеряли, все. Реальную жизнь вы потеряли. Вы думали о том, как было бы хорошо, чтобы эти мужчина и женщина встретились. Потом они так пошли, и чуть-чуть не встретились, потом один человек туда пошел, другой – сюда пошел. Вот так, автор писал, писал, в конце концов, герои встретились. Сейчас я думаю, зачем я читал в то время? Встретились – какая разница, не встретились – какая разница? Этот человек, который писал, он свое время тратил. Кто читает – тоже свое время тратит. Эти два человека занимаются пустой болтовней. Поэтому это не энтузиазм, а это лень привязанности к неправильному объекту. Если бы я читал книги о том, как развивать свой ум – как это полезно было бы! Эти книги нелегко понимать. Нужно размышлять. Если понял, жизнь меняется. Этот мужчина женщину встретил или не встретил, какое это имеет значение для моей жизни? Буддийская философия – это информация о том, как работает мой ум, как мои негативные состояния работают. Как надо делать так, чтобы негативные состояния ума уменьшались. Если бы я давно это знал, я бы меньше лишнего делал. Давно бы стал счастливее. Если бы я в прошлой жизни это знал, в этой жизни был бы еще счастливее. Такое знание необходимо.

Итак, что касается привязанности к неправильному объекту, то даже если это очень активное состояние, это называется «активной ленью». Поэтому вам нужно понимать, что также существует и активная лень. Человек, который всю ночь в интернете сидит, тоже ленивый. Кто-то спит – ленивый. Оба ленивые, только у одного пассивная лень, а у другого активная лень. Но пассивная лень лучше. Он никому не мешает. Активная лень – сам не спит и другим спать не дает, он хуже. Сначала, когда вы были детьми, вы были такими пассивными лентяями, теперь стали активными лентяями, и нужно сказать – это опасней.

Далее, третий вид лени – это когда вы себя недооцениваете. Это тоже вид лени. Вы думаете, например: «Я не способен медитировать, недостойн этого. Недостойн, неспособен, я не могу медитировать», – это позор. Это означает, что вы сами себя не уважаете. Если вы думаете: «Я некрасивый» – это, наоборот, правильно. Если вы думаете: «Я неспособен к медитации» – это позор. Думать: «Я некрасивый» – это правильно. Шантидева говорит: «Драгоценная человеческая жизнь – это некрасиво». Если сравнивать тело человека с мирскими богами, то они очень уродливы, люди подобны обезьянам. Говорится, что человеческая жизнь более драгоценна, чем жизнь бога, не с точки зрения красоты, а с точки зрения потенциала ума. И речь идет не только о потенциале, но также и о том, что существуют все условия для проявления этого потенциала, это восемнадцать характеристик, которые совершенно необходимы для полного раскрытия потенциала ума. У мирского бога также есть потенциал, но при этом нет всех восемнадцати характеристик, и поэтому за одну жизнь мирские боги не могут достичь состояния будды подобно тому, как это сделал Миларепа.

Итак, если вы обладаете драгоценной человеческой жизнью и при этом говорите: «Я не могу медитировать», то вы позорите свою драгоценную человеческую жизнь. Нет позора хуже, чем этот. Если бабушка, дедушка думают: «Я не могу медитировать» – вы позорите. «Я не могу играть в футбол» – правильно. Ваше тело стало старым. «Медитировать не могу» – почему? Это состояние ума, а ваш ум не хуже, чем другой. Поэтому говорите: «Медитировать я могу, а играть не могу. Сейчас уже старый стал, спина болит, нога болит, бегать не могу». Правильно! Здесь позора нет, потому что тело старым стало. Ум одинаковый, он не стареет. Думайте так: «У меня есть восемнадцать характеристик». Тем более, что у вас, бабушек, дедушек, больше опыта. Вы говорите: «А, не только знания, у меня есть больше опыта. Белые волосы – это опыт. Поэтому, сколько белых волос у меня есть, столько есть опыта, мудрости. Молодой человек может знать много слов, но опыта у него мало. Я много слов не знаю, но есть большой опыт». Поэтому взрослые люди более надежны. Если они знают, они точно знают, потому что у них больше опыта, они летать не будут.

Итак, вам нужно понимать эти три вида лени. Каким образом бороться с этой ленью, и каким образом применять эти четыре противоядия, я объясню вам завтра. И это очень хорошая стратегия для медитации на шаматху, а также это то, что меняет вашу жизнь. Вы станете более активными и будете знать, как приниматься за дела в подходящее время, а это очень важно. В нашей жизни, если вы все вещи в свое время не делаете – это самая большая ошибка. Все надо делать в свое время, не опаздывать. Если опоздали, из-за этого у вас большой кошмар будет в будущем. Итак, вам нужно сказать себе: «Если ты не можешь сделать что необходимо заранее, то, как минимум, не откладывай, не затягивай это дело», – это мой совет для вас.

Я сам, то, что в моей жизни запланировано, заранее все делаю. Поэтому вовремя что-то делать – значит быть спокойным. Хорошо делать то, что нужно, заранее. Один из хороших советов, которые дал Мао Цзэдун, это то, что та работа, которую вы можете сделать завтра, старайтесь сделать ее сегодня, и тогда завтра вы сможете сделать множество других дел очень эффективно. Если сегодня работу на завтра оставил, завтра работу не закончил, сегодня не успел – это означает, что очень эффективно работать вы не можете. Даже нормально не можете закончить работу. Если человек сегодня закончил работу, завтра много времени есть, вы можете делать завтра еще эффективней. Как шахматы: если у вас хорошая стратегия, тогда у вас есть ход еще лучше. Делать ход, чтобы хуже не стало – это неправильно. Если хорошая стратегия, то на вас нет давления, вы будете стараться сделать лучше. Вам надо думать: «Я так сделаю – это еще эффективней, если я так сделаю – еще эффективней». Тогда у вас есть шанс сделать эффективный ход. В шахматной игре это

называется «преимущество в темпе». Поэтому все шахматисты говорят: «Темп – это превыше всего». Это очень важно! Это означает, если вы все делаете заранее, тогда вы обретаете преимущество, преимущество в темпе.

До свидания! Время закончилось. Увидимся с вами завтра! Итак, боритесь со своей ленью – это мой для вас совет.