

Я очень рад всех вас сегодня здесь видеть, в мой второй день учений в Иркутске. Как обычно, вначале очень важно мне со своей стороны породить правильную мотивацию и также вам породить правильную мотивацию с вашей стороны. Мне необходимо передавать вам учение с мотивацией помочь вам стать более хорошими людьми, а не для того чтобы сделать вас своими последователями. Это одна из основных проблем, когда духовные личности во имя религии стараются обращать друг друга в свою веру, и из-за этого возникают конфликты на почве религии. Для тех, кто следует учению Будды, Будда был очень строг в отношении миссионерства. Будда говорил в отношении учения, если люди не просят о даровании учения, то не давайте учение – это строго запрещено. Даже не следует давать учение, если просьба была всего одна. Если обратились с просьбой трижды и искренне, а не просто формально, тогда следует давать учение. Это один очень хороший момент в буддизме, когда говорится, что не следует давать учение, когда вас не просят об этом, поскольку в этом случае учение не будет эффективным. С другой стороны, Будда говорил, что количество учеников не играет большой роли, а очень важно качество учеников. Я также стараюсь делать упор на качество учеников, если учеников немного, но они хорошего качества, это очень хорошо, и намного хуже нежели учеников много, но они плохого качества. Это будет пустой тратой времени. В настоящий момент буддизм не сильно позорят, поскольку нет большого количества фанатичных буддистов. Если будет возникать больше буддистов-фанатиков, тогда это будет позор для буддизма.

С вашей стороны также очень важно породить правильную мотивацию без каких-либо мирских забот. Если у вас мирские заботы, то вы пришли в неподходящее место. Если вы хотите славы, репутации, то вы пришли в неподходящее место, если вы также интересуетесь богатством, имуществом, то тоже пришли в неподходящее место. Если хотите обрести здоровое тело, то я не врач, это не является основным в буддизме. Некоторое побочное следствие существует: благодаря обретению здорового ума и ваше тело тоже становится более здоровым, но тем не менее здесь нет какого-то способа исцеления посредством учения. У вас также не должно быть подобных забот и заинтересованности во временном счастье, поскольку я здесь не для того чтобы развлекать вас. Вы пришли сюда, поскольку вас интересует здоровый ум. И это правда, здоровый ум – это важнее, чем здоровое тело или богатство и имущество. Вам необходимо понимать, что в вашей жизни здоровый ум – это самое главное, далее – здоровое тело, а что касается богатства и имущества, то это самое последнее.

Итак, думайте так: «Для того чтобы обрести здоровый ум, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, сегодня я получаю учение. Пусть я буду источником счастья для всех живых существ жизнь за жизнью. Для этого мне необходима мудрость, и поэтому сегодня здесь я получаю нектар мудрости. И тот нектар мудрости, который я получаю, я не оставляю лишь в качестве сухой интеллектуальной информации, а буду искренне применять его в повседневной жизни и буду стараться становиться более хорошим человеком». Если с такой мотивацией вы будете получать учение, то само время получения учения для вас станет медитацией. Как я говорил вам, медитация – это приучение себя к позитивному образу мышления, и когда вы находитесь перед вашим Духовным Наставником, то в этот момент вы очень мощным образом приучаете себя к позитивному образу мышления, поэтому это также является медитацией. Каждый миг вы получаете нектар Дхармы и приучаете свой ум к такому нектару Дхармы – в нашем мире нет ничего более счастливого, чем это. На эти мгновения остановите все мирские заботы, у вас должна быть забота только об обретении здорового ума. Приучайте себя к позитивному образу мышления. Это путь счастья.

Итак, теперь мы вернемся к теме медитации, вчера мы с вами говорили о пяти ошибках медитации, и среди них рассматривали первую ошибку медитации – это лень. Лень вначале

не дает вам приступить к медитации, в середине лень не позволит вам продолжить вашу медитацию, и в конце лень не даст вам добиться результата. Почему? Из-за лени вы можете подойти к такому моменту, когда вы уже почти достигли результата, но лень в этот момент скажет вам, что сейчас дело безнадежно, ты не получишь этого результат, и вы оставите это дело. В своей жизни большого количества результатов вы не достигли из-за лени. Вы были уже на пороге достижения результата, но в этот момент ваша лень говорила, что дело безнадежное или кто-то другой рассказывал вам о более легких способах достижения этого результата, и вы оставляли свое занятие, приходили к более легким способам, но в конце концов ничего не достигали.

Вам необходимо понимать один момент, что в области ментального развития и в мирской области не существует легких путей. Если вы хотите надежных результатов, то необходимо прикладывать усилия, и чем больше вы прикладываете усилия, тем более долговременным будет ваш результат. И поэтому, если ваш ум хочет легких реализаций, легких денег, то это очень опасно, поскольку в этом случае вы не достигнете реализаций и потеряете то, что имели.

Теперь, четыре противоядия от лени. Поскольку лень устранить непросто, Будда указал четыре противоядия для устранения лени с целью развития шаматхи. В прошлые времена мастера использовали эти четыре противоядия и полностью устраняли лень из своего ума, и вы тоже способны на это. Если вы устраните лень из своего ума, то для вас невозможно будет не достичь реализации. Почему вы до сих пор не достигли реализации? Из-за главной ошибки – лени. Может быть, миллионы лет тому назад вы и ваши друзья практиковали медитацию, эти друзья в настоящий момент стали уже арьями, а вы до сих пор находитесь в сансаре и являетесь обычным существом. Если бы я обладал ясновидением, то сказал бы, что ваш друг такого-то имени достиг высоких реализаций, потому что он боролся со своей ленью, а вы не прикладывали усилий к борьбе с ней и поэтому остались на таком же уровне, как и были. Вы были одинакового уровня, и ваши умы обладали одинаковым потенциалом, а теперь ваш друг стал арьей, а вы остались на том же самом уровне, что и были. Почему? Из-за того, что вы не развивали энтузиазм.

Теперь снова вы все вместе получаете учение. Я могу сказать, что среди ваших друзей, некоторые достигнут состояния арьи, а вы останетесь на том же самом уровне, если не будете бороться со своей ленью. Это я могу предсказать вам. Это предсказание основано на логическом рассуждении. При математическом расчете, если машина движется медленно, с такой-то скоростью, то спустя какое-то количество часов она приедет в свое место. Если совсем нет никакого движения, то она останется на том же месте. Это логично. Итак, теперь скажите себе: «Я не хочу, чтобы спустя миллионы лет такое произошло снова! Опять мой друг станет арьей, а я останусь обычным человеком, я так не хочу!» Тогда, что вам нужно делать? Вам нужно бороться со своей ленью. Это самое трудное, но это самый эффективный способ достижения реализации. В настоящий момент не думайте о ясном свете, даже не говорите об иллюзорном теле, то, что вам нужно, это бороться со своей ленью, это самый эффективный способ достижения реализации.

У меня тоже есть лень. Я с ней борюсь. Иногда я выигрываю, иногда проигрываю, но все равно я говорю: «Однажды я полностью уберу тебя из своего ума!» Вам нужно понять, что лень – это худший враг, и нужно бороться со своей ленью, даже если вы не всегда выигрываете в борьбе с ней. Никогда не склоняйтесь перед своей ленью, никогда не кланяйтесь ей – иначе вы трус. Если вы склоняетесь перед каким-то своим внешним врагом с очень дурным характером, тогда всю жизнь у вас будут проблемы. Но внешний враг не так опасен, как внутренний. Поэтому скажите себе, что будете всегда бороться со своей ленью и не позволите ей занять важное место в своем уме.

Медитация на драгоценную человеческую жизнь – это очень эффективный способ развития энтузиазма. Общий вид лени вы устраняете медитацией на тему драгоценной человеческой жизни – это самый эффективный способ устранения лени. Мы говорим о той лени, которая мешает вам медитировать, этот специфический вид лени устраняется с помощью четырех противоядий. Четыре противоядия для устранения лени, мешающей медитировать, о которых говорил Будда: первое – вера, второе – вдохновение, третье – энтузиазм, четвертое – безмятежность. Теперь вы можете задуматься, как же вера становится противоядием от лени? Нужно понять о какой именно вере говорит Будда. Существует много разных видов веры. Как существует много разных видов бактерий, точно так же существует много разных видов веры. Если у вас вера в то, что не является правдой, истиной, то это ненадежная вера. Если верить в то, чего не существует, то это неправильная вера. Например, если читать мантры божеству богатства и верить, что так можно стать миллионером, то это неправильно. Вы будете читать мантры, думая, что станете богатым, потом деньги не появятся, а вы потеряете веру. Это неправильно. Зачем тогда в буддизме говорят о божествах богатства? Бодхисаттвы, у которых нет эгоистичного ума, только альтруистический ум, заботящийся о других, для принесения блага живым существам читают мантры божествам богатства, например, для того чтобы накормить других людей и этим спасти им жизнь, и в этом случае они получают богатство.

Есть специфические практики, и если их выполнять, то придет удача, но только мантры читать недостаточно, нужно заниматься делом, тогда божества могут помочь. Если только мантры читать, и потом на завтра глаза открыть и увидеть в доме много золота, – так не бывает! Это неправильная вера. Поэтому бывает правильная вера и также неправильная вера. Даже если вы верите во что-то существующее, в этом случае есть два вида веры – вера с ясным пониманием и вера без ясного понимания. Одна из них называется «слепой верой», хотя она и правильная, но в ней нет ясного понимания, почему это так-то и так-то. Есть вера в Будду, Дхарму и Сангху, вера в закон кармы – это тоже виды веры. Есть вера в современные лекарства, что они способны исцелить тело – это тоже вера, но не духовная. Есть вера в мужа: «Когда я заболею, он будет сидеть и за мной ухаживать». Потом вы заболели, а муж исчез. О, это неправильная вера, но это тоже вера. В буддизме говорится, что такая вера в мужа или жену или в то, что в трудные времена вам поможет богатство, имущество – это ненадежная вера, а есть вера в Три Драгоценности, которая является надежной. И объясняются причины, почему Три Драгоценности являются надежными объектами для принятия прибежища, почему на них следует полагаться. Среди видов веры есть вера в закон кармы, есть вера в достоинства шаматхи. Когда мы говорим о противоядиях от лени и от специфического вида лени, которая не дает вам медитировать, то противоядие от этой лени – это вера в достоинства шаматхи. Тогда у вас появляется точное понимание. Противоядие, которое устраняет такой вид лени, это вера в достоинства шаматхи. Чем больше вы обдумываете преимущества обретения шаматхи, тем сильнее становится ваша вера, и по мере того, как ваша вера становится сильнее, лень, мешающая развивать шаматху, ослабевает.

Второй очень важный вид веры – вера в то, что вы способны развить шаматху. Она очень важна. Когда вы верите: «Я способен развить шаматху, я могу достичь состояния будды!» – это достижимо. А вот стать президентом России – в настоящий момент, для вас это почти невозможно. Для этого вам необходимо очень много внешних связей. И даже если вы станете президентом России, что в этом особенного? И в том, чтобы стать лучшим футболистом, нет ничего особенного. У вас нет подходящего таланта для игры в футбол, это для вас слишком поздно. А для медитации, для развития шаматхи, для достижения состояния будды у вас есть природа будды, у вас есть такой потенциал. Это невероятный и самый важный потенциал, который у вас может быть, и вы им обладаете, а другие виды

потенциала, например, если не можете стать футболистом – это не имеет значения. «Стану буддой – стану источником счастья для всех живых существ. У меня есть потенциал развивать шаматху!» Это невероятно! Жизнь за жизнью ум становится невероятно острым. Скажите себе: «Я буду таким!» И от этого у вас еще больше вдохновения появится. Верьте: «Я способен развить шаматху». Эта вера очень хорошее противоядие от вашей лени.

Вам необходимо иметь эти два вида веры, первый вид – когда вы обдумываете достоинства шаматхи и развиваете веру в шаматху, и второй вид веры – в то, что у вас есть природа будды, и вы способны развить не только шаматху, но также достичь состояния будды. Для этого у вас есть весь потенциал. Тогда ваша лень самоуничижения исчезнет. В буддизме говорится, что этот вид лени – это худшая лень, она не позволяет вашему потенциалу развиваться. Когда вы думаете, что ни на что не способны, что вы никчемное существо – это хуже, чем лень, когда вы не желаете чем-либо заниматься. Когда вы устранили этот вид лени, станете активными, будете думать, что можете медитировать и развить шаматху, тогда лень праздности у вас моментально исчезнет. Это не так трудно. Такой вид лени, когда вы смотрите на себя как на никчемное, ни на что неспособное существо, «я не могу медитировать», – это очень неправильный взгляд на себя.

Если вы посмотрите в свой ум, то обнаружите, что у вас очень много дисбаланса в психологии. Это называется «сансарический образ мышления». Иногда вы думаете, что ни на что не способны и полностью падаете духом. В этот момент вы оказываетесь под влиянием лени. А когда достигаете небольшого успеха, сразу же думаете, что вы самый умный человек в мире. «Я особый человек, остальные все тупые. Только я – самый умный!» И здесь возникает другое ненормальное состояние ума – высокомерие. Или высокомерие, или: «Я ничего не могу!» Например, я знаю мужчину, который год назад дорогую одежду надевал, очень высокомерно себя вел, а сейчас он беспомощный, как крыса, попавшая в воду. Я его спросил: «Что случилось?» Он сказал: «Подруга меня бросила, на работе тоже проблемы, все, я ничего не могу!» Совсем другой человек, потому что эти оба состояния являются омрачениями. Вам не нужен психолог, слушайте буддийскую философию и сами станете себе личными психологами, будете всегда держаться золотой середины.

Надо находиться посередине, и это означает, что когда вы будете добиваться успеха, у вас никогда не возникнет высокомерия. Вам надо думать о качествах Будды, божеств, вы будете понимать, что у них очень высокие качества, а ваши качества все еще низкие, и так вы станете скромными. А когда у вас возникают проблемы, никогда не думайте, что вы хуже всех, всегда помните, что у вас есть природа будды. Думайте так: «У меня и у Будды потенциал одинаковый. Но я его не развивал. Если буду развивать, то стану буддой». Это срединный путь. Вам нужно думать: «Я не хуже других, но также я и не лучше других». С точки зрения потенциала вы не хуже, но это не означает, что вы такие же, как будды. С точки зрения реализации потенциала вы можете сказать, что они обладают более высокими качествами, чем вы. Вы еще не развили эти качества, но однажды вы реализуете все эти качества. В этом случае, какие бы изменения ни происходили в вашей жизни, вы никогда не будете высокомерными и не впадете в депрессию, а всегда будете оставаться в середине. Такой человек называется «принципиальным человеком», с хорошим пониманием философии. Затем, когда вы разовьете эти два вида веры, они станут причинами для вдохновения. Эти два вида веры приводят к такому состоянию сознания, как вдохновение, которое также является противоядием от лени. Вдохновение происходит от веры в достоинства шаматхи и веры в свой потенциал, в то, что вы способны развить шаматху.

Поэтому очень важно общаться с группой людей, которые обсуждают между собой достоинства шаматхи. Если говорить о фанатах футбола, то, как они становятся фанатами? С рождения люди не являются фанатами «Манчестера» или «Спартак». В какой-то момент

они встречаются группу людей, которые говорят о «Манчестере». «Манчестер» – самый лучший клуб в мире, «Манчестер» то и это, даже красные футболки надевают, потому что этот цвет связан с командой «Манчестер». Вы смотрите на них и думаете: «А, это «Манчестер», это интересно!» О чем говорят некоторые фанаты «Манчестера»? «Если есть миллион людей, поддерживающих «Манчестер Юнайтед», то я нахожусь в этом миллионе. Если не осталось никого, кто поддерживает команду «Манчестер», то это означает, что я мертв». Когда вы говорите о шахматхе или о футболе, ваше вдохновение становится сильнее. Условия для возникновения омрачений таковы, что если вы обсуждаете тему, связанную с омрачениями, то ваши омрачения усиливаются. Итак, если вы говорите об омрачениях или слушаете темы, связанные с омрачениями, или смотрите на объекты омрачения, то это усиливает ваши омрачения. Точно также, если вы говорите о Дхарме, в особенности обсуждаете достоинства шахматхи, то ваша вера возрастает, вдохновение возрастает. Когда вы обсуждаете позитивные темы, у вас возрастают позитивные состояния ума, а если обсуждаете негативные темы, то усиливаются омрачения, поскольку все это условия. У вас в уме есть как причины возникновения омрачений, так и причины возникновения позитивных состояний ума.

Когда вы здесь сидите, у вас лицо такое счастливое, вы улыбаетесь, смеетесь. Почему? Потому что я веду разговор на позитивные темы, и вы радуетесь. Это для вас легко. Также я сам развиваю позитивную атмосферу, вы это чувствуете и вам приятно. Если я буду кричать и начну драться, то вы тоже захотите драться. Потом вы будете думать: «Если этому человеку я ударю по носу, то буду счастлив». Но это тупой ум. Не ходите в те места, где возрастают ваши омрачения, – это очень важная стратегия. В Дхарма-центре, где вы собираетесь вместе, обсуждайте достоинства шахматхи, вместе с этим будет возрастать ваша вера и вдохновение, лень у вас будет становиться все слабее и слабее. Вначале заниматься коллективными медитациями очень полезно. Это означает, что у вас возникает желание медитировать.

Третье противоядие – энтузиазм. Когда есть сильное вдохновение, энтузиазм зарождается сам собой. Что такое энтузиазм? Когда вы с удовольствием медитируете – это энтузиазм. Например, у ребенка вначале порождается вера в футбол, затем возникает вдохновение и, когда он начинает играть в футбол с сильным вдохновением, то у него возникает энтузиазм. А когда есть энтузиазм, то даже если он падает, он не чувствует боли. Наоборот, он получает удовольствие. Точно также, если вы разовьете энтузиазм, то высоко в горах, где никого нет и нет электричества, вы будете пребывать с удовольствием, не будете думать, что это тюрьма. Чистый воздух, приятно дышать, много мирского нет, счастливый и спокойный ум. Вы будете с радостью, с удовольствием пребывать в этом месте – это называется «энтузиазм». Это третье противоядие. Когда у вас возникает энтузиазм, то шахматху вы развиваете намного легче. С энтузиазмом вам намного легче достичь всех других реализаций. Лама Цонкапа говорил, что благодаря развитию энтузиазма ваша духовная практика становится подобной очень легкой шелковой ткани, которую легко принимает ветер энтузиазма и может унести в любом направлении. Это называется «энтузиазм». Если вы разовьете энтузиазм, с этого момента начнется счастье в вашей жизни. Лень уменьшается, энтузиазм возрастает. И после этого в отношении вас я могу сделать «пророчество», что через какое-то количество жизней вы достигнете состояния будды.

Полностью развив энтузиазм, вы будете практиковать с еще большими усилиями и еще быстрее, за одну жизнь сможете достичь состояния будды. Это как физика: если хорошая машина быстро едет, то через несколько часов она приедет в другой город. Буддизм – это наука. Если машина, то едет, то не едет, то предсказать невозможно. Чуть-чуть вперед проехала, потом обратно, четкого управления нет, тогда я не могу сказать, когда она доедет до Москвы. Так и с людьми, есть непредсказуемые люди: немного вперед продвинутся,

потом обратно. Поэтому нужно знать философию и каждую минуту немного двигаться. Тогда можно в общем предсказать, что через несколько дней вы будете в Москве. Вот такой буддизм. Я часто подчеркиваю, что учение Будды является наукой об уме и в нем нет никаких предрассудков. Что касается пророчеств, которые Будда делал определенным людям в отношении их достижения состояния будды, то Будда давал пророчества не всем, а тем, кто развивал шаматху, развивал отречение, бодхичитту. Будда говорил, что спустя такое-то количество жизней этот человек станет буддой. Максимально – столько, но если будет еще больше энтузиазма, то еще быстрее. Если ехать не только днем, но и ночью – можно еще быстрее приехать. Это очень интересный момент: то, что Будда не давал такие пророчества обычным людям, которые не имеют направления. Если бы вы спросили у Будды: «Когда я стану буддой?» Будда сказал бы: «Это очень сложно, ты даже сам себя не знаешь. Ты – непредсказуемый человек, поэтому я не могу сказать». Сегодня – буддист, завтра – шаман, послезавтра – экстрасенс. Будущее такого человека очень трудно предсказать.

Далее, после энтузиазма четвертое противоядие – это безмятежность. Что такое безмятежность? Безмятежность – это когда с помощью энтузиазма вы развиваете шаматху. Когда у вас порождается энтузиазм, когда вы обладаете полностью всей информацией, то на сто процентов вы разовьете шаматху. Собрать всю информацию о том, как развить шаматху, нетрудно, но развить энтузиазм очень трудно. Вдобавок к обретению полной информации о развитии шаматхи, вы также зарождаете энтузиазм, и тогда на сто процентов вы разовьете шаматху. С точки зрения сутры самое быстрое – вы сможете развить шаматху за шесть месяцев. Но если вы развиваете шаматху, используя особые, уникальные инструкции тантры, то есть возможность развить шаматху за три месяца. В этом уникальность тантрического учения. Благодаря невероятным наставлениям на основе учения сутры вы сможете достичь шаматхи за шесть месяцев, а если используете особые тантрические наставления, то сможете достичь шаматхи даже за три месяца. Не позволит вам это сделать отсутствие у вас энтузиазма, веры в достоинства шаматхи и веры в свой потенциал. Если их нет, то не может родиться вдохновение. Когда нет вдохновения, невозможен энтузиазм. Что не дает нам достичь реализации? Отсутствие веры в достоинства шаматхи.

У нас есть вера в определенные свойства денег, и когда нам кто-то говорит об определенных способах обретения денег, наши глаза сразу же становятся большими. Потому что вера есть: если есть деньги, можно купить все, что угодно. Это правда. Если у вас сильна вера в достоинства денег, то подумайте, что деньги не являются для вас всем. Все невозможно купить за деньги, но многое возможно, возможно деньгами решить много проблем. Буддизм не говорит, что деньги вообще не нужны, но говорит о том, что за деньги можно купить не все. В мире нет ни одного магазина, который бы продавал спокойствие ума. Хороших друзей невозможно купить за деньги. Если у вас будет много денег, то окружающие люди будут завидовать вам и думать, как бы у вас их отнять или даже убить вас из-за денег. Ваша жизнь будет в опасности. Потом вам станет страшно, и вы не сможете спокойно спать по ночам. А если у вас зародились благие качества ума, то их никто не может у вас украсть. Это самое надежное богатство, его никто не украдет. Во время смерти оно будет еще более ценным – вы сможете забрать его в следующие жизни.

Ни одной копейки вы с собой забрать не сможете: и богатые, и нищие умирают одинаково. Но когда у вас большое внутреннее богатство – качества ума, заслуги, тогда в следующую жизнь вы уйдете очень счастливыми. Поэтому, если у вас здоровая голова, думайте: «Вот это настоящая ценность!» Тогда вы разовьете веру в достоинства внутренних благих качеств и в особенности в развитие шаматхи. Благодаря вере появится вдохновение, затем благодаря вдохновению зародится энтузиазм. Тогда я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что вы разовьете шаматху. Это то, на что следует сделать упор в самом начале. Лучше

разговаривать со своими друзьями о достоинствах шаматхи, о развитии веры в достоинства шаматхи. Потом у вас возникнет желание медитировать и дальше – радость от медитации. «Я хочу медитировать!» – это энтузиазм. Тогда, даже если все злые духи в Иркутске попытаются вам помешать развивать шаматху, они не смогут вам помешать. Если вы разовьете энтузиазм, то никто, даже родственники, муж или жена, не смогут вас остановить в намерении медитировать, даже если они вас попросят: «Пожалуйста, не медитируй!» – вы скажете: «Нет. Все равно я буду медитировать».

Когда Будда был принцем и ушел из дворца для того чтобы заняться медитацией, его жена, и родители отговаривали его медитировать. Но он уже не мог находиться во дворце, он сказал: «Пожалуйста, отпустите меня. Мне надо медитировать, надо развивать качества ума, нужно получить ответы на множество вопросов – о причинах страдания я ничего не знаю. Ответ – это теория пустоты. Я хочу понять, почему все люди страдают, хочу решить эту проблему. Потому что это неочевидно. Когда я найду ответ на вопрос, в чем состоит причина страданий, я к вам приду и помогу вам». Таким образом, когда появится энтузиазм, никто не помешает вам медитировать. В это время, если вы отправитесь медитировать, то на сто процентов разовьете шаматху. Если вы не развили ни веры, ни вдохновения, ни энтузиазма, а у вас просто возник эмоциональный порыв, например, думая о Миларепа, вы тоже захотите стать каким-то особенным человеком, то, отправившись в горы, спустя месяц вы вернетесь назад. Через месяц вы вернетесь, так как у вас нет фундамента.

Я расскажу вам историю об одном тибетском бизнесмене. Однажды у него в бизнесе возникли проблемы, а также возникли проблемы с женой – они сильно поругались. Затем в одном месте он увидел жизнеописание Миларепа, он не читал его с самого начала, а открыл книгу в середине. Как вы, русские: с самого начала не читаете, с середины читаете: «О, как интересно!» Это очень опасно, так поступать. И там Миларепа говорил о том, как он счастлив. Он говорил: «У меня нет жены, поэтому меня никто не ругает, поэтому я счастлив. У меня нет богатства, имущества, мне нечего терять, поэтому я счастлив». И этот бизнесмен решил, что он получил ответы на все вопросы о причинах своих проблемы. Он решил, что причины его проблем в том, что у него много богатства, и он раздал все свое богатство. С женой он тоже расстался, сказал ей: «До свидания! Ты – моя проблема! Я от тебя уйду». Приняв такие решения, он думал, что окажется в нирване. Нужно понимать, что ваша проблема – это ваши омрачения, ваша жена – это не проблема. Богатство – это не проблема, это если у вас есть омрачения, то богатство может стать проблемой, но если развивать добрые качества ума, то скольким людям можно помочь с помощью богатства! Поэтому богатство само по себе проблемой не является, не надо бросаться богатством. Иногда бодхисаттва специально ищет богатства, потому что с его помощью можно помочь людям, например, накормить голодающих и спасти им тем самым жизнь.

Итак, этот бывший бизнесмен отправился в горы и начал вести себя как Миларепа, надел такую же накидку, начал думать: «Я йогин. Я буду медитировать на туммо, поэтому я буду носить очень тонкую одежду». Прошел один день – не было никаких хороших знаков. Прошла неделя – не было ни одного хорошего сна. Прошел месяц – никакого прогресса. Ему было очень холодно, он сильно проголодался. Он подумал: «Моя ситуация стала еще хуже». Теперь он думал, что ему стало хуже оттого, что он стал буддистом. И он сказал: «До свидания, Миларепа!» Потому что там, где есть омрачения, там нет Дхармы. Итак, к омрачениям добавились физические страдания, он уже не мог больше этого терпеть и вернулся в город. Он шел по городу в своей бедной одежде, люди увидели его и стали спрашивать, как случилось так, что он настолько обеднел. Он ответил: «Нищий Миларепа сделал нищим и меня!»

Ошибка состоит в том, что у него не было правильного понимания Дхармы. Сразу же, без всякой подготовки отправляться медитировать в горы – это большая ошибка. В России я всегда подчеркиваю людям, чтобы они не торопились, а теперь я говорю, что можно готовиться к медитации. Моим ученикам с самого начала я говорил не торопиться, теперь это ленивые ученики, они уже вообще не хотят заниматься медитацией – это ошибка. С самого начала, если бы я сказал моим ученикам, что нужно заниматься медитацией, я знаю, что многие люди стали бы ненормальными. Поэтому я говорил: «Сначала надо расслабиться». И мои ленивые ученики вообще расслабились, стали еще более ленивыми. Теперь я говорю: «Нужно медитировать», и те, кто медитировал, станут делать это еще активнее, а ленивые, может, и не начнут. Поэтому я не знаю, кому и что надо говорить. Эти наставления понимаются совершенно неправильно. Поэтому мне необходимо отдельно оговаривать, что некоторые вещи я говорю не для своих ленивых учеников, а другие наставления я даю не для тех, кто хочет медитировать под влиянием эмоций.

Вернемся к нашей теме. Благодаря энтузиазму вы разовьете шаматху, развив шаматху, вы обретете физическую и ментальную безмятежность. Когда вы обретете такие виды безмятежности, то это будет окончательным противоядием от лени, и тогда у вас не останется ни малейшей капли лени. Это четыре противоядия от лени.

Теперь, вторая ошибка медитации. Это забывание объекта медитации. Вначале вам нужно понять, что такое забывание объекта медитации. Забывание объекта медитации – это то же самое, что и ваша обычная забывчивость. Например, вы положили документы в какое-то место, затем, спустя какое-то время вы забыли их местонахождение. Ключи куда-то положили. Потом вам надо уходить, а вы не знаете, где ключи. Это возникает из-за дезориентации. Очень важно иметь специальное место для документов, отдельное место для ключей. Куда бы вы ни клали любой предмет, кладите внимательно, чтобы в будущем четко знать, где он находится. Забывчивость возникает из-за отсутствия какого-либо внимания. Когда ваша внимательность развивается, становится все сильнее и сильнее, то забывчивость ослабевает. Вначале, во время развития шаматхи вам нужно сделать упор только на развитие внимательности. Во время сессии и в перерывах между ними надо все время развивать внимательность, нужно понимать, что сосредоточение у вас происходит от внимательности. Причина сосредоточения – это внимательность, с помощью внимательности зарождается сосредоточение. Поэтому во время медитации ваш ум направлен на развитие внимательности. По мере того как вы все лучше и лучше развиваете внимательность, ваша память будет становиться все лучше и лучше. Это тренировка вашего ума, тренировка вашего мозга. Те, кто по-настоящему занимается медитацией на шаматху и полностью развивают внимательность, имеют феноменальную память. Стоит только что-то услышать однажды – они уже этого не забывают. Или один раз прочитают текст и сразу же понимают его. Иногда в кинофильмах показывают такого робота, который только прочитает какую-то книгу, сразу же ее запоминает, – у вас будет происходить точно так же.

Здесь вам нужно понимать, что такое внимательность. Лама Цонкапа говорил, что во время медитации вам нужно развивать внимательность, и поэтому важно очень точно понимать, что такое внимательность. Еще до того, как вы приступили к медитации, в повседневной жизни тоже очень важно развивать внимательность. В повседневной жизни вам необходимо развивать веру, вдохновение, энтузиазм, а также развивайте внимательность – это станет очень хорошей подготовкой к будущей медитации на шаматху. Потом, после этого, если вы сядете в медитацию, то сразу достигнете реализаций. Если без этого просто сидеть в горах, то ничего не получится.

Лама Цонкапа говорил о том, что у внимательности есть три характеристики. Первое – знакомый объект. Когда вы развиваете внимательность, то вам необходим такой объект, с

которым вы будете знакомы. Второе – удержание объекта. Вы удерживаете знакомый объект и это удержание – это вторая характеристика. Третья – неотклонение ума от объекта медитации. Удерживая объект и не позволяя уму отклоняться от этого объекта медитации, вы остаетесь на объекте. В первую очередь вам трудно обнаружить объект, затем, когда вы его обнаруживаете, вам трудно удерживать его. Нужно научиться его удерживать. Когда вы держите объект, то есть трудность в том, что ваш ум может отклоняться, нужно удерживать его от отклонения. Не позволяйте уму отклоняться. Это называется «внимательность». Это дисциплина. Контроль вашего ума. Если вы обретаеете полный контроль над своим умом, то это настоящее счастье. Все наши проблемы оттого, что свой ум мы совсем не контролируем, он у нас дикий. Вместо того чтобы стараться контролировать свой ум, мы пытаемся контролировать других людей, но даже если мы обретаем такой контроль – какая от него польза? В некоторых семьях муж пытается контролировать жену, а жена мужа. Это не получается. Даже себя контролировать очень трудно. Самое лучшее, это когда жена контролирует свой ум, а муж – свой. Тогда в семье будет гармония. Феминизм или мужской шовинизм возникают из-за попыток контролировать друг друга. Зачем контролировать друг друга, если все равно все страдают от этого? Лучше контролировать себя. Даже если вы обретаеете над кем-то контроль, в этом нет ничего особенного.

Из-за чего в нашем мире происходили все войны и трагедии? Из-за желания контролировать другую сторону, из-за этого все беды. Америка хочет иметь полный контроль над Россией, Европой, Средней Азией. Там люди несчастны, в Америке тоже несчастливы, потому что допущена стратегическая ошибка. Они думают, что получают выгоду через год-другой. Ничего выгодного здесь нет. В самой Америке, сколько дефицита сейчас? Это все одна ошибка. В буддизме говорится, что обрести контроль над собой возможно и это принесет невероятно благой результат. Контролировать других невозможно. Как вы можете обрести такой контроль? В один прекрасный день вам скажут: «До свидания!» В нашем мире постоянно контролировать друг друга невозможно. А свой ум можно постоянно контролировать. Если вы начнете себя контролировать, то результат будет невероятно большим. Поэтому для обретения контроля над своим умом очень важно развивать внимательность.

Первый шаг к обретению контроля над своими телом, речью и умом – это этика, нравственность. Не позволяйте своим телу, речи и уму делать все, что им захочется, контролируйте их, дисциплинируйте. Скажите своим телу, речи и уму: «У вас есть право быть счастливыми, у других тоже есть право быть счастливыми, но у вас нет права делать несчастными других людей». У вас нет права телесно вредить людям. Думать плохо о других у вас тоже нет права. Не позволяйте своим телу, речи и уму причинять вред другим, контролируйте их – это будет вашей самодисциплиной, нравственностью. Это называется «развитие внимательности».

Говорится, что нравственность является очень важным фундаментом для развития шаматхи, потому что благодаря нравственности вы развиваете внимательность, затем, развивая шаматху благодаря внимательности, очень легко развить сосредоточение. Внимание слабое – концентрация слабая. Концентрация очень зависит от внимания. Поэтому в повседневной жизни следите за своими телом, речью и умом, не позволяйте им делать все, что захочется, такая самодисциплина очень важна, это вам поможет в развитии шаматхи. Это ваша практика, практика неделания. Этой практикой вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки. Самая легкая практика – это практика неделания. Не допускать, чтобы тело поступало плохо – это практика неделания. Не позволять себе говорить о ком-то плохо – это практика неделания. Это я могу делать двадцать четыре часа в сутки! Не говорите плохие слова и не думайте плохо о других людях. Это очень важная практика, благодаря ней вы не будете совершать негативной кармы. Не совершая десять негативных карм, вы наоборот

будете совершать десять позитивных карм. Десять позитивных карм – это когда вы не позволяете своим телу, речи и уму совершать десять негативных карм. Это десять позитивных карм. Мой Духовный Наставник говорил, что первый шаг к совершению буддийской практики – придерживаться закона кармы. Это первый шаг буддийской практики.

Врата в буддизм – это практика прибежища. С того момента, как в своем сердце вы полностью полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху и не полагаетесь ни на какие мирские объекты, вы становитесь чистым буддистом. Тогда вы становитесь очень умными, с самого начала полагаетесь на очень надежные объекты, а на ненадежные не опираетесь, тогда у вас не будет трагедии. Если вы опираетесь на ненадежных друзей и не верите Будде, который полностью избавился от всех омрачений и обрел все реализации, то будет трагедия. Необходимо полагаться на Будду, а не на мирских богов. Хороших друзей, которые вас честно критикуют, вы отгоняете, а афериста, который говорит вам сладкие слова, приближаете к себе – это стратегическая ошибка. Из-за этого ваш дом опустеет. Аферист все заберет, распрощается с вами, потом наступит беда. Почему это случилось? Потому что вы доверились тому, кому не должны были доверять. А тому, к кому следовало развить доверие, вы не доверяли. Это стратегическая ошибка!

Поэтому развивайте прибежище, доверие к Будде, который полностью освободился от сансары, достиг всех реализаций. Поэтому на него следует полагаться, а не на мирских богов. Полагаться надо на ту Дхарму, которая полностью устраняет омрачения из вашего ума. На Дхарму, усиливающую омрачения, никогда не полагайтесь – это неправильная Дхарма. Через то, чтобы вредить другим, вы никогда не обретете счастья – это неправильная Дхарма. Вам нужна такая Дхарма, которая сделает вас добрым. Если она делает вас злым, агрессивным фанатиком, то это не религия. Религия – это лекарство, которое делает вас добрым и хорошим, всегда счастливым и спокойным, – это настоящая Дхарма. Если какая-то Дхарма приводит вас к высокомерию, то вам нужно понять, что это неправильная Дхарма, у вас неправильное понимание, и говорите себе: «Мне необходимо обрести правильное понимание Дхармы». Читая мантры, думать, что вы уже йогин, – это неправильное понимание Дхармы. Медитировать и читать мантры вы должны для того чтобы становиться скромными, не надо быть высокомерными. Если вы становитесь высокомерным, значит, вы что-то неправильно поняли.

Сангха – это те, кто обладает прямым постижением пустоты. Вам необходимо полагаться на эти три объекта. Великие мастера прошлого говорили: «Врата в Махаяну – это бодхичитта». С того момента, как у вас появляется забота о других больше, чем о себе и вы стремитесь к достижению состояния будды на благо всех живых существ, и это стремление у вас становится спонтанным, в этот момент вы становитесь бодхисаттвой и входите во врата Махаяны. Врата в состояние арьи – это когда вы обретаете прямое постижение пустоты, тогда вы становитесь арьей. Врата в состояние будды – когда, благодаря прямому постижению пустоты, вы устраняете не только омрачения, но и препятствия к всеведению полностью устраняете из своего ума. Когда ваш ум однонаправленно пребывает в медитации на пустоту и одновременно с этим познает все феномены, тогда вы стали буддой. Когда вы спонтанно можете эманировать бесчисленное множество тел для принесения блага всем живым существам, тогда вы вошли во врата к состоянию будды. Эти моменты знать очень важно – тогда вы поймете, где вы находитесь.

Теперь объект медитации. Как обнаружить объект медитации? Чтобы медитировать, вначале важно обнаружить объект медитации. В повседневной жизни, еще до интенсивной медитации на шаматху, вам нужно стараться обнаруживать объект медитации – это очень важно. Развивайте веру, вдохновение, энтузиазм, также усиливайте свою внимательность и

обнаруживайте объект медитации, и тогда позже, делая интенсивную медитацию по развитию шаматхи, вы будете спокойны. Когда вы полностью готовы, медитация – это счастье. А если вы, приехав на ретрит, сидите на Байкале и не знаете, что делать, то вам станет скучно. Когда вы полностью готовы, тогда, после того, как вы сидите неделю, вам говорят: «Все, уезжай», вы говорите: «Пожалуйста, можно еще, я хочу медитировать! Забирайте все, что хотите, только, пожалуйста, не мешайте!» Потому что вы поймете, что такое медитация. Сначала полный фундамент нужно создать, и потом вашему уму это понравится. Мой Учитель с самого начала не давал нам медитацию, он учил нас общей философии, и я думал: «Когда же медитация начнется?» Потом он потихонечку начал объяснять основы, потом дальше стал давать информацию. И я понял: «А, вот так надо!»

В Европе и Америке, почему у людей нет реализаций? Потому что, как только учитель приезжает, у него сразу просят дать медитацию. Учитель дает медитацию, они сразу идут ее делать, и что они в итоге получают? А потом такие люди говорят: «Нищий Миларепа сделал меня нищим! Этот тибетский лама сделал меня нищим! До этого я был крупным начальником, теперь у меня работы нет, денег нет, реализаций тоже нет». Это стратегически неправильно. Вам необходимо пройти всю подготовку, не нужно бросать работу, продолжайте работать, но одновременно с этим старайтесь обнаруживать объект медитации. Каждый день один или два часа медитируйте, развивайте все эти качества. Тогда ваша жизнь станет значимой. То, что я вам сейчас сказал, основано на моем собственном опыте. Не просто так я вам это говорю – если вы будете так делать, то на сто процентов получите результат. Это как еврейский отец бизнесмен поступает – секреты своего бизнеса он передает только своему сыну. Он не продает его за деньги, а только лишь передает сыночку: «Общую информацию ты найдешь в книгах, но особую только я тебе расскажу! Держи ее при себе и никому не говори!» Точно также в буддизме есть сущностные наставления. Сначала Духовный Наставник передает общие наставления, затем, когда у учеников появляется настоящее понимание, после этого небольшой группе он передает сущностные наставления.

Мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче давал учение, сущностные наставления группе, не более чем из десяти или пятнадцати человек. Если люди не хотели медитировать, то таким он не давал сущностных наставлений. Он говорил: «Какая от этого польза – они не будут медитировать». Когда Пананг Ринпоче находился в медитации в горах, приезжало много европейцев, спрашивали его об учении, а Пананг Ринпоче отвечал: «Я не знаю». Потом я его спрашивал: «Почему Вы так сказали?» Он говорил: «Это бессмысленно. Все равно они не будут медитировать. Даже наоборот может быть вред – они свою работу бросят, дом оставят, а реализаций не будет, пусть лучше возвращаются домой и работают». Я подумал, как это интересно! Иногда быть строгим, не давать учение тоже полезно. Будда после достижения состояния будды сорок девять дней не передавал учение – это очень интересный момент! Вам нужно знать, когда давать учение. Иногда я чувствую, что даю учение слишком открыто – и это тоже неправильно.

Однажды мне приснился сон. Одна женщина сказала мне, что у меня уже достаточно учеников. С этого момента я перестал ездить в новые места, куда меня приглашают, а посещаю только те места, в которых уже был. Когда я проснулся, то понял – это дакия говорила, и я согласился, что действительно у меня достаточно учеников, если эти ученики разовьют реализации – этого будет достаточно, слишком много не надо. Меня приглашают в Европу, в другие страны, я не езжу туда к ним, а передаю учение здесь, где пребываю, а в будущем буду больше медитировать и буду все меньше и меньше давать учение. Сейчас у вас золотой шанс получать учение, поэтому искренне получайте это учение, и также искренне практикуйте.

Существует много объектов медитации, но самых лучших два. С точки зрения сутры – это образ Будды, с точки зрения тантры самый лучший – это ум, ясный свет. Принятие в качестве объекта медитации своего наитончайшего ума ясного света – это лучший объект, на основе которого вы можете развить шаматху намного быстрее. Но если вы не будете тренироваться в развитии сосредоточения на образе Будды, тогда на ясном свете это сделать будет еще труднее. Итак, вначале тренируйтесь, выбирая в качестве объекта медитации образ Будды.

В одном тексте я видел такие наставления: «Для того чтобы вам обнаружить объект медитации в своем уме, вначале очень важно смотреть на изображение Будды. Благодаря тому, что вы смотрите на изображение Будды, ваш ум осваивает это изображение и позже вам гораздо легче будет воспроизвести это изображение в своем уме. Во время развития шаматхи вы не можете развивать сосредоточение, глядя на изображение Будды, поскольку вам нужно понимать, что сосредоточение развивается на ментальном объекте, а не объекте вашего зрительного сознания. Это правда. Но для того чтобы обрести такой ментальный объект, во-первых, вам необходимо смотреть длительное время на изображение Будды – это поможет вам. Поэтому вам необходимо иметь изображение Будды. Будда золотистого цвета, очень важно, чтобы Будда был золотистый и яркий. Итак, это маленькое изображение Будды, вы смотрите на него, а затем закрывайте глаза и проверяйте, появляется у вас этот образ Будды в уме или нет. Просто смотрите длительное время, одну-две минуты на изображение Будды, не отвлекайтесь, не блуждайте по сторонам – это хороший способ развития внимательности. Это техника.

Позже вам уже не нужно будет смотреть на изображение и нужно медитировать на основе ментального образа. Но какое-то время такая техника очень полезна. Техника – как лодка, когда вы уже переплыли на другой берег, вам не нужно цепляться за эту лодку, скажите ей: «До свидания!» Не нужно всю жизнь оставаться с какой-то одной техникой. Всю жизнь иметь привязанность к какой-то одной практике – это неправильно, вам необходимо практиковать все аспекты буддизма. «Я – махамудра, я – ясный свет, я – туммо, я – прибежище, я – бодхичита», – это неправильно. Говорится, что если вы практикуете только тантру, то не достигнете никаких реализаций, а если вы практикуете только сутру, вы достигнете реализаций, но это медленный путь. Если бы у вас на выбор была только какая-то одна практика, сутры или тантры, то вам нужно в этом случае выбирать практику сутры, с помощью которой вы достигнете определенных реализаций, ваш ум укротится. Но если есть вариант практики и того, и другого вместе, то это называется «союзом сутры и тантры» – это очень хорошо. Если у вас нет времени на практику, то лучше практикуйте сутру. Это не мои советы, это советы мастеров прошлого. Все великие махасиддхи Индии говорили, что без сутры тантра просто звуки «ХУМ» и «ПХЭТ», а с хорошим фундаментом сутры тантра становится очень мощной.

Итак, чтобы обнаружить объект медитации, смотрите на изображение Будды, закрывайте глаза, затем снова смотрите на него, и вы обнаружите объект медитации. Это техника, с помощью которой вы сможете обнаружить объект медитации. Затем вы садитесь в позу медитации, закрываете глаза и уже смотрите, чтобы очень отчетливо увидеть образ Будды в своем уме. Завтра я подробно вам объясню практику пребывания с объектом медитации. Существует такой процесс в четыре этапа – это поиск, обнаружение, удержание и пребывание на объекте. Таким образом вы развиваете сосредоточение. В медитации очень много тонкостей. Некоторые люди думают, что бизнес – это просто купить-продать. Но там много тонкостей: где купить, когда надо купить, как надо купить. Там очень много нюансов. Медитация – это не сидение без мыслей, в ней тоже очень много тонкостей.

До свидания!