

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию, – мотивацию, связанную с обретением более здорового ума, с целью укрощения ума – это очень важно. Породите мотивацию с определенным уровнем понимания того, что в нашей жизни самая эффективная деятельность, которой мы можем заниматься, это деятельность, связанная с укрощением нашего ума. Любая деятельность, если она не имеет связи с укрощением ума, может казаться очень важной, но на самом деле не будет иметь особого смысла. Все великие мастера прошлого говорили о том, что все мирские дела, какими бы важными вы их ни считали, подобны взбалтыванию воды. Сколько бы вы ни взбалтывали воду, все, что появится на поверхности – это пузыри, вы никогда не сможете получить масло. А если вы занимаетесь делами Дхармы, которые связаны с укрощением вашего ума, то в этом случае вы сможете добиться подобного маслу укрощения ума. Это все равно, что взбивать молоко. Итак, с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ, слушайте учение, и тогда для вас само получение учения станет очень мощной практикой Дхармы.

В то время, когда вы слушаете учение, в эти два часа вы намного легче можете приучать свой ум к позитивному образу мышления, потому что вы находитесь перед вашим Духовным Наставником. И поэтому эти два часа являются не просто слушанием учения, а они также являются и медитацией, поскольку вы приучаете свой ум к позитивному мышлению. Поэтому вам нужно понимать, в чем состоит смысл слова «медитация». Смысл слова «медитация» – это приучение ума к позитивному образу мышления. Есть два способа приучать себя к позитивному способу мышления. Один – с помощью однонаправленного сосредоточения, а второй – с помощью анализа, размышления. Когда вы думаете, обдумываете какие-то положительные, позитивные темы, то это тоже является медитацией, анализом, аналитической медитацией. Здесь, насколько вы обдумываете, анализируете положительные темы, настолько ваш ум становится более приученным к позитивным мыслям.

А теперь, что касается медитации. Вчера мы с вами говорили о второй ошибке – это забывание объекта медитации. Почему вы забываете объект медитации? Из-за слабой внимательности, – вам нужно развивать внимательность. И вчера я также объяснил, каковы три характеристики внимательности. Первая – это знакомый объект, вторая – это его удержание и третья – это не отклонение ума от объекта. Любой знакомый объект, если вы держите и не отклоняетесь от него, благодаря этому ваше сосредоточение будет становиться все дольше и дольше, и ваша внимательность также будет сохраняться все дольше и дольше. В повседневной жизни очень важно контролировать свои тело, речь и ум с помощью внимательности. И поэтому нравственность – это также практика внимательности, потому что благодаря нравственности, ваша внимательность улучшается. В результате вы станете более счастливыми. Наш ум подобен дикому животному – он совершает очень много диких действий и в результате обретает больше страданий. Если вы действуете так, то, какая бы мысль ни пришла вам на ум, ваша речь сразу начинает действовать в соответствии с ней, – что-то говорить, и ваше тело также начинает следовать этой мысли, – и так мы создаем для себя все больше и больше страданий. Теперь время детства закончилось, теперь нам пора вырасти и контролировать свои тело, речь и ум с помощью внимательности.

Теперь, как удерживать объект медитации во время медитации? Я вчера говорил вам о том, что для медитации существует множество разных объектов. Множество объектов для развития концентрации объясняются в сутре и также есть множество объектов для развития сосредоточения, которые используются в тантре. В сутре объясняется множество разных видов объектов медитации, но что касается ламы Цонкапы и многих других великих мастеров прошлого, то они очень высоко ценили такой объект, как образ Будды. В тантре также объясняется множество разных объектов медитации, но среди них, если объект

медитации – это ум, то он наиболее эффективен. Я вам объясню, каким образом обнаружить объект медитации – и такой как Будда, и такой как свой ум, и вам нужно будет тренироваться и на том, и на другом объекте. Очень важно тренироваться и на том, и на другом объекте. Затем, позже, когда вы достигнете определенной стабильности, тогда вы сможете выбрать какой-то один объект и далее продолжать только с ним.

Как я говорил вам, для того чтобы медитировать, в первую очередь очень важно уменьшить первую ошибку – это лень. Вам необходимо ее уменьшить и в повседневной жизни, применяя четыре противоядия. Если вы просто скажете лени: «Уходи!» – так лень никогда не уйдет. Силой вы никогда не прогоните лень, а то, что вам необходимо делать, – это в повседневной жизни развивать эти четыре противоядия. Если вы будете это делать, то заметите, что лень становится все слабее и слабее. Например, если в этом помещении станет темно, и вы закричите: «Тьма, уходи из этого места!» – так вы никогда ее не прогоните. Как раньше вы боролись со своей ленью? Вы говорили: «Лень, ты плохая, уходи!» – но это все равно, что кричать тьме: «Тьма, ты мне не нравишься, уходи из этого места!» Но если в этом помещении вы зажжете один светильник, маленький светильник, этот маленький источник света станет противоядием от тьмы, поскольку тьма и свет – это несовместимые противоречия.

В буддизме говорится о разных видах противоречий, один из которых называется «несовместимые противоречия». В этом случае эти вещи являются противоядиями друг от друга. Свет и тьма не могут находиться в одном и том же месте и поэтому, насколько в каком-то месте есть света, ровно настолько там исчезает тьма. Так же, например, жар и холод – несовместимые противоречия. Если вы развиваете жар, нагреваете какое-то место, то холод уходит сам собой, даже если вы скажете ему: «Не уходи», – он все равно уйдет, потому что это несовместимые противоречия. Вы думаете, что лень устранить очень трудно, но это из-за того, что вы не применяете противоядия. Вы просто силой говорите: «Ты мне не нравишься, уходи!» – но так она никогда не уйдет. Вы принуждаете себя чем-то заниматься, но это тоже не энтузиазм. Заставлять себя чем-то заниматься – это не энтузиазм.

Энтузиазм – это когда вы принимаетесь за развитие ума с радостью, с удовольствием, это является энтузиазмом, а все остальное – это не энтузиазм. В мирской области, даже если вы чем-то занимаетесь, день и ночь, это не является энтузиазмом, а это привязанность к неправильному объекту. С точки зрения буддизма, когда ученые всю ночь проводят какие-то исследования, пытаются что-то открыть, это не является энтузиазмом, а это привязанность к неправильному объекту. «Я популярный человек, я что-то новое открыл», но если ты умер, тебе какая разница?! «Мне памятник поставят». Это зачем? Тебе какая разница? Наш ум иногда такие глупые вещи думает. В любой религии говорится, что человек, когда умрет, может пойти в низшие миры, и это страшно. Поэтому Миларепа говорил: «Если я умру, мое тело никто не заметит. Мое тело съедят насекомые, и если они станут менее голодными, то я, йогин, буду рад!» У Миларепы не было никаких таких желаний, чтобы из его тела сделали статую и тому подобное, а то, что он думал: «Если я смогу умереть в голой пещере так, что никто не заметит моей смерти, тогда мои желания, йогина Миларепы, исполнятся».

Поэтому, если вы умрете, в гробу, даже в очень дорогом гробу, это будет уже труп, это не вы. Я слышал о том, что в мире в наши дни это очень хороший бизнес – продавать гробы. Если человек умер, уже не так важно, красивый гроб или нет, самое главное – это то, что пойдет вместе с моим умом в следующую жизнь, ум всегда продолжается после смерти. Ваш ум отделяется от вашего тела, и это называется «смертью». Но также вам нужно понимать, что у вас есть грубое тело и тонкое тело. Если говорить о вашем тонком теле и тонком уме, то они никогда не отделяются друг от друга. И поэтому вы всегда будете

продолжать существовать. Ваш ум с тонким энергетическим телом отделится от этого вашего грубого тела. Такое тонкое энергетическое тело может перемещаться очень быстро. Например, если вы умрете и затем в какой-то миг подумаете о Москве, то в следующее же мгновение окажетесь в Москве, в этом тонком энергетическом теле. И в этом состоянии, в момент этого разъединения ума и грубого тела, самым важным, самым ценным являются ваши позитивные благие состояния ума, и также отпечатки позитивной кармы. Ваша слава, репутация – это просто пустой звук. Как бы громко ни гремел гром, это просто пустой звук. Радуга, какой бы красивой ни казалась, очень быстро исчезает. Так же наше мирское счастье подобно радуге – оно появляется на какое-то короткое время, а потом исчезает. Итак, не теряйтесь в этом временном счастье. Думайте так: «В момент смерти только благие качества моего ума смогут отправиться со мной в следующую жизнь и будут перемещаться жизнь за жизнью. И поэтому развитие благих качеств ума – это то, что должно являться моей главной целью». Вначале вам необходима вера в это положение, – в то, что ваша жизнь, всегда продолжается. Жизнь всегда продолжается, у нее нет конца, и если в это верить, то в будущие жизни тоже надо верить. Это очень важная основа – когда вы верите в будущие жизни, тогда у вас будет очень хорошая основа. Все эти медитации очень важны. Даже в одной жизни, если вы очень много работаете или очень много учитесь, все равно вы необязательно будете счастливы. Закон тоже необязательно всегда правильный.

Если вы думаете о том, что существует жизнь за жизнью и думаете о законе кармы – о том, что он самый справедливый, тогда вы очень спокойны. «Когда мне кто-то плохо делает, у меня не возникает ни одной мысли ему отомстить. Существует закон кармы, зачем мне делать ему плохо, он сам получит по заслугам. Когда он вредит, это самый худший яд для него. Поэтому я наоборот молитвы читаю, чтобы этот яд его быстро не убил. Что касается меня, то он мне не вредит, наоборот, помогает развивать качества моего ума, пусть его негативная карма не созреет», – так думают бодхисаттвы, о мести они вообще не помышляют. Вместо этого они думают так: «Тому, кто меня ругает, наоборот, я ему буду помогать, – он меня учит терпению». Тогда у вас будет основа для развития терпения. Если вы думаете только об этой жизни, в будущую жизнь не верите, в закон кармы не верите, тогда негативные эмоции будут брать реванш, и тогда ваш ум быстро станет ненормальным. Это основа.

«У моей жизни нет начала и нет конца, она будет всегда продолжаться, все происходит по закону кармы», – вот с такой позиции вам надо смотреть. Тогда, если кто-то вас немного обманул, вы просто посмеетесь. Ведите себя как гроссмейстер-шахматист – когда кто-то делает хитрый ход, гроссмейстер смеется. Это вы можете. Гроссмейстер скажет: «В ответ можно такой ход сделать, еще лучше будет, все равно я останусь защищенным». Тогда вы будете настоящим мастером шахмат в жизни. Пока вы очень плохо играете в шахматы жизни, потому что у вас нет философии в жизни, вы ведете себя как обезьяны – главное что-то покусать. Философии нет, едите все подряд. Это как жизнь обезьяны. Вроде человеком родился, голова человека, похож на человека, но в вашей жизни, только посмотрите на себя, вы очень похожи на обезьяну!

Недавно психологи поставили эксперимент и пришли к выводу, что люди очень много копируют. В одной больнице с видеонаблюдением поместили двух человек ради эксперимента. Через две минуты раздается стук – они встают, потом садятся. Сначала они сидят, потом раздается стук – это специально так делают. Остальные пациенты сначала не повторяли, но через две минуты, когда раздался стук, они встали. Одна женщина смотрела, смотрела, но на третий раз тоже медленно встала. Всю жизнь мы кому-то подражаем. Что такое мода? Это такое же подражание. Следование моде – это такое же подражание, как у обезьян. «Эта старая обезьяна так одевалась, сейчас новая обезьяна так одевается, я тоже так оденусь». Если бы вам нечего было носить, и все что осталось бы – это какая-то вещь, ну,

скажем, джинсы, порванные на коленке, вы сказали бы: «Я никогда не выйду в них на улицу! Я лучше умру, чем надену эту вещь». Это позор. Когда какую-то вещь называют «модной», вы радуетесь и сразу надеваете ее. Это называется «обезьяна», когда своей головы нет.

Что я пытаюсь донести до вас? Это то, что нужно быть немного независимыми от мнения общества, вам нужно иметь свои принципы. Поэтому, как поступали йогины: йогины говорили, что для них важно то, кем они являются. Если они добрые, если они мудрые – это самое главное. Если они не добрые и если они не мудрые, то это кошмар. Что люди говорят, что люди думают – это совершенно не имеет значения. Почему у евреев удачный бизнес? Потому что они считают неважным, кто и что будет думать, это неважно еврею, деньги есть – это самое главное. Для них важно, что есть прибыль, они говорят: «Это хорошо». Люди думают: «Он крутой бизнесмен». Еврей говорит: «Нет, у меня ничего нет, прибыли нет». Поэтому у них есть удача, потому что они правильно себя ведут, у них много хороших качеств. А русские, буряты, я посмотрел, как они себя ведут. Только появилось немного денег, сразу красивую машину покупает, костюм покупает и что потом остается? У меня в Москве есть друг-еврей, он очень богатый, но ездит на «Жигулях». Я спросил его: «Ты такой богатый, зачем тебе «Жигули»?» Он говорит: «Это очень хороший транспорт, так я буду незаметным. Меня замечать не будут, и даже если украдут – ничего страшного». Для него одинаково – на «Жигулях» или на дорогой машине ездить. Он так думает правильно.

Для йогов очень важно следующее: то, кем они являются, – это главное, а, что люди о них думают, что люди о них говорят, – это не имеет никакого значения, и в этом случае вы становитесь независимым от влияния общества. Мирская дхарма в этом случае вас не побеспокоит. И тогда вы станете очень сильными, независимыми духовными практиками.

Теперь, мы вернемся к нашей теме. Если вы зажигаете светильник, и он разгорается все ярче и ярче, если ставите два, три светильника, то тьмы становится все меньше и меньше. И точно также, противоядие от вашей лени: первый светильник – это светильник веры в достоинства шаматхи, вам нужно верить в благие качества шаматхи. Вам необходимо верить в невероятную ценность однонаправленного сосредоточения – шаматхи. Итак, вам необходимо обдумывать качества шаматхи. Когда вы разовьете шаматху, первое преимущество, в которое вам необходимо верить, будет состоять в том, что автоматически ваш ум станет очень спокойным. Когда вы разовьете шаматху, второе преимущество: у вас почти не будет омрачений, омрачения будут оставаться в вашем уме, но в очень скрытом состоянии, они не смогут проявиться в грубой форме. А когда омрачения не проявляются в грубой форме, вы всегда остаетесь очень спокойным. Когда вы разовьете шаматху, люди посмотрят на вас и подумают, что вы арья, потому, что будет казаться, что у вас совершенно не осталось никаких омрачений. Но у вас будут омрачения в скрытой форме, просто люди не будут их видеть. После шаматхи, если кто-то на вас злится, ругает вас, вы спокойно смотрите, ни капли боли не чувствуете. Глубоких омрачений нет, после шаматхи вы спокойны. И ваше сосредоточение станет очень хорошим. Сколько бы вы ни захотели пребывать в сосредоточении, вы сможете пребывать на выбранном объекте. Ваш ум станет настолько острым, что, когда вы будете выполнять аналитическую медитацию, она будет проходить очень эффективно. С помощью шаматхи вы сможете намного легче развить отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту.

Это главная Дхарма, которую вы сможете развить с помощью шаматхи. Также, благодаря шаматхе вы обретете феноменальную память. Если однажды вы услышите какое-нибудь учение, то больше его не забудете. И если один раз прочитаете книгу, то запомните всю эту книгу. Если кто-нибудь у вас спросит, например, что написано в этой книге на двадцать пятой странице, на пятой строчке, то вы очень точно скажете все слова, которые написаны в

этой строке. Вот такая невероятная память! Если вы развиваете такую способность, чтобы ради золотой медали прыгнуть на два метра: много тренируетесь, потом прыгаете, но потом через год опять не можете прыгнуть на такую длину, – тогда зачем все это? Дигнага говорил: «Ум, если его натренировать, то его состояния могут развиваться до безграничности, потому что, во-первых, они обладают прочной основой, а, во-вторых, не требуют дополнительных усилий». Наше тело, сколько бы вы его ни тренировали, не может развиваться до безграничного состояния, потому что, во-первых, не является прочной основой, а, во-вторых, требует дополнительных усилий. Это буддийская логика. Это стопроцентная буддийская логика, которая говорит о том, что, сколько бы вы ни тренировали это свое тело, в конце концов, оно деградирует, потому что оно непрочное. Как, например, дом из льда. Вы знаете, что ледяной дом, каким бы красивым вы его ни построили, летом растает, превратится в воду, потому что он является непрочным. Это очень грубая непрочность, нестабильность, поэтому мы никогда не строим дома из льда, поскольку знаем, что эти дома не будут прочными.

Далее, вдобавок к этому, когда вы разовьете шаматху, то обретете ментальную и физическую безмятежность. Вы будете оставаться в очень спокойном, очень счастливом состоянии. Далее, с помощью шаматхи вы сможете развить ясновидение. Атиша говорил: «Для тех, кто хочет приносить благо живым существам, очень важно иметь ясновидение. Причина, по которой нам следует развивать шаматху, состоит в том, что если мы хотим приносить благо живым существам, то нам необходимо иметь ясновидение, без ясновидения мы не сможем принести благо». В «Светильнике на пути к просветлению» Атиша говорил: «Птица без крыльев не может лететь в небе. И точно так же человек без ясновидения не сможет приносить благо живым существам. Поэтому развивайте шаматху». Чтобы приносить благо живым существам, чтобы давать им учение, вам очень важно обрести ясновидение и для этого развить шаматху, потому что, чтобы давать им эффективные советы, вам нужно знать, какие у них есть предрасположенности, что для них будет эффективно, а что не будет эффективно. Вам нужно знать, каковы их склонности, каковы их отпечатки с прошлых жизней, каковы их интересы. Все нужно знать, тогда вы сможете давать учение очень эффективно.

Итак, обдумывайте эти положения, и вы разовьете веру в достоинства шаматхи. И также очень важна вера в то, что вы способны развить шаматху. Когда вы разовьете эти два вида веры, то определенный светильник у вас уже будет гореть, и в этом случае ваша лень на определенный уровень станет меньше. Затем зажгите светильник вдохновения, и ровно настолько вы уменьшите тьму своей лени. Далее, в-третьих, зажгите очень мощный светильник энтузиазма, и благодаря этому ваша тьма лени станет еще меньше. Затем, когда с помощью шаматхи, вы разовьете безмятежность, в этом случае никакой тьмы в вашем доме не останется вообще, будет очень ярко. Здесь на основе этой аналогии вы сможете понять, как применять противоядия от своей лени. И в повседневной жизни также развивайте эти противоядия.

Теперь, что касается обнаружения объекта медитации, такого как Будда. Для этого необходимо иметь изображение Будды, смотреть на него, а затем закрывать глаза и стараться обнаружить объект медитации. И для этого сейчас, пока вы у себя дома, тренируйтесь в этом, еще до того, как вы приступили к интенсивной медитации на шаматху. Как некоторые парни, которые смотрят на фотографию своей девушки. Закрывают глаза и видят образ девушки, тренируйтесь таким же образом. Если вы у него спросите: «А можешь ли ты визуализировать тело своей девушки?» Он скажет: «Да, очень точно».

В прошлом жил один монах, которому очень трудно было визуализировать объект медитации. Этот монах был немного хулиганом. Одна девушка ему очень сильно нравилась, но он себя контролировал, чтобы не снять обетов. И какой бы объект медитации ни давал

ему Духовный Наставник, монах не мог его правильно визуализировать. Он говорил: «Я не могу этого визуализировать. У меня не появляется образ». Затем Духовный Наставник попросил его: «Закрой глаза и скажи мне, какой образ появляется в твоём уме?» Итак, монах закрыл глаза и ему на ум пришел образ этой его девушки. Потому что он на нее всегда смотрел, и поэтому, когда глаза закрыл, то сразу представил ее. Можно сказать, что он натренировался на таком объекте медитации, как эта девушка. Поэтому, когда он закрыл глаза, сразу появился ее образ. Итак, ему было немного стыдно, но он сказал: «Когда я закрываю глаза, я сразу же вижу образ той девушки, которая мне очень нравится». У Духовного Наставника был очень открытый ум, поэтому он не сказал: «Какой это кошмар». Если бы монах злился, это было бы очень опасно, а если есть небольшая привязанность, то в этом нет ничего страшного. Духовный Наставник сказал: «Ничего страшного, с этого момента, прими именно образ этой девушки в качестве объекта медитации на шаматху». Монах приступил к медитации и не хотел уже заканчивать свою медитацию. И, благодаря этой девушке, с помощью образа этой девушки он развил шаматху. Может быть, она была дакиней, кто знает? Может быть, она была Тарой, поэтому думать: «О, женщина – это плохо», – это очень опасно.

Есть один махасиддха, которого звали «Кукурва», он был очень строгим монахом. Когда он был монахом, он был очень строг, у него была своего рода аллергия на девушек. Когда он видел какую-то девушку, то сразу же говорил: «Уходи отсюда». Но затем, когда он достиг уровня практики тантры, ему уже нужно было положиться на супругу. Когда ему нужно было положиться на супругу, он начал искать супругу и не мог ее найти, ни одна из дакинь не приходила к нему. Поэтому есть одна тантрическая самайя: если вы ругаете женщин, то потом в будущем, когда придет время заниматься высокой тантрической практикой, где вы зависите от дакини, ни одна дакини к вам не придет. Поэтому, если монах немного хулиган, ничего страшного, если он говорит девушкам: «О, здравствуйте, проходите», – это плохой монах, но зато, когда необходима супруга для тантры, дакини точно придут.

Так, что касается одного из коренных тантрических обетов, это, если вы скажете про женщин, что женщины такие-то и такие-то, то тем самым нарушите один из коренных обетов тантры, а если всех мужчин назовете такими-то и такими-то, то коренной тантрический обет не нарушите. Поэтому Далай-лама говорит: «В тантре больше феминизма, а в сутре больше мужского шовинизма, но все равно буддизм и к мужчинам, и к женщинам равно относится». В каждой области есть особые причины, и это не вопрос мужчины или женщины. Поэтому для мужчин, монахи они или нет, важно не смотреть на женщин так, будто это корень сансары, это неправильно. Корень сансары находится здесь, внутри вас, – это ваше собственное неведение. «О, это корень сансары!» – там нет корня сансары. Теперь вернемся к теме.

В прошлый раз я объяснял вам, какова семичленная поза для медитации, повторять этого уже не буду. В семичленной позе медитации вначале вам нужно выполнить дыхательную йогу. Есть грубая дыхательная йога и тонкая дыхательная йога. Во время развития шаматхи вам нужно заниматься тонкой дыхательной йогой. Это сведет ваш ум к нейтральному состоянию. В нейтральном состоянии ума вы намного легче сможете развивать сосредоточение, поскольку если ваш ум оказался под влиянием негативных эмоций, тогда концентрацию удерживать будет очень трудно. Если вы очень перевозбуждены из-за того, что услышали какие-то новости, и будете стараться сосредоточиться и медитировать, так вы не сможете медитировать. Например, когда я знаю, что сегодня в такое-то время идет футбол, который я люблю смотреть, в это время я не могу делать медитацию, это невозможно, – я буду думать о футболе. Когда ваш ум перевозбужден, то он сразу же устремляется к этому объекту, и тогда вам в медитации, в сосредоточении пребывать очень трудно, невозможно, поэтому психологи говорят, что противостоять можно всему чему

угодно, кроме соблазна. Это, действительно, правда, – соблазну невозможно противостоять, и поэтому с самого начала не позволяйте своему уму впасть в соблазн. Вам нужно понимать, что это не принесет вам счастья, что это будет подобно тому, как вы расчесываете рану, и из-за этого рана становится только хуже.

Итак, перед тем как вы развиваете шаматху, вам необходимо выполнить тонкую дыхательную йогу, это когда вы делаете такие медленные вдохи, медленные выдохи и даже не считаете вдохи–выдохи. Просто делаете вдохи, делаете выдохи, так медленно и спокойно, а позже вы даже перестанете замечать, что вы дышите. Ваше дыхание станет очень тонким, и это означает, что также ваш ум стал немного более тонким. После этого, если в качестве объекта медитации вы выбираете Будду, то вам необходимо смотреть на изображение Будды, а затем закрыть глаза и пройти четыре шага – это поиск, обнаружение, удержание и пребывание на объекте. Вам перед собой на столике нужно держать изображение Будды, чтобы вы в любой момент могли открыть глаза и сразу же увидеть его. Итак, это золотистый Будда, и то, что вам нужно, это визуализировать его на уровне лба размером с большой палец вашей руки. До тех пор, пока вы не обнаружите объект медитации, тренируйтесь в этом, тренируйтесь в обнаружении объекта медитации. Эффективная медитация – это трудно, что касается эффективной медитации, то это трудно, вы не будете получать от этого удовольствия. Если вы сразу же, с самого начала получаете удовольствие, это означает, что ваша медитация не медитация, а ерунда. Это тусовка, вы летаете туда-сюда, в космос, – это очень опасно. Сначала в медитации нелегко, а потом вы будете становиться все счастливее и счастливее, а потом вы станете невероятно счастливым! Если вы с самого начала очень счастливы, волосы встают дыбом, вы хотите ощущений, то потом все становится хуже и хуже, голова кружится, вы видите странные вещи, и потом становитесь ненормальными.

Поэтому вам необходимо медитировать так же, как медитировали мастера прошлого, и вы достигнете таких же реализаций, каких достигали они. Если вы занимаетесь медитацией, которой не занимались великие мастера прошлого, тогда вы достигнете таких реализаций, каких они не достигали, и это очень опасно. Кто бы вам ни давал учения по медитации, вам всегда нужно спрашивать: «На основании какого текста вы даете наставления?» Всегда нужно знать основы, и далее старайтесь найти коренной текст. Поэтому важно знать, подлинное учение или не подлинное.

Когда вы покупаете телефон, вы стараетесь проверить, настоящий он или китайская подделка. Вы сразу не верите, что это настоящее, проверяете. Если это подделка, вы не будете покупать такой телефон. Это одна и та же ошибка, но это не страшно. Но вы должны быть очень осторожны с медитацией, медитация – это не шутка. Учение – это не шутка, это проявление вашей жизни, поэтому это должно быть чистым. Люди, которые думают об этом учении, что оно всегда помогает развивать доброе состояние ума, ошибаются. Если вы учение понимаете неправильно, то оно развивает странное, негативное состояние ума. Если вы неправильно занимаетесь практикой, то становитесь фанатиком и агрессивным человеком. Думать, что Учитель дал неправильное учение, и поэтому вы стали агрессивным фанатиком, – это опасно. Зачем это надо?

Подлинное лекарство Дхармы только поможет проявлению у вас позитивного состояния ума и будет успокаивать ваш ум, и ваш ум никогда не будет агрессивным. Также не надо плохо говорить о других религиях, все другие религии нужно уважать. Но одновременно с этим у вас будут свои собственные принципы, и вы будете следовать своей религии, своей традиции. Например, я ни о каких других религиях плохо не думаю, также я уважаю все традиции буддизма. Но моя традиция, традиция ламы Цонкапы, – она мне подходит. Я не говорю, что это самое лучшее, а другие традиции неправильные, но для меня это самое лучшее. Хотя, возможно, это не самое лучшее для других людей. Это правильный подход.

Поэтому Далай-лама всегда говорит: «Уважайте другую религию, но не обязательно следовать всем религиям». Нужно уважать другие религии и традиции, но при этом следовать своей религии, своей традиции, в этом состоит здравомыслие. Иногда, когда я говорю вам, что нужно уважать все религии, некоторые мои глупые ученики сразу начинают следовать всем религиям, и тогда они не получают ничего. Ни рыба, ни мясо. Это как на одной тарелке все – сок, молоко, мед, – потом там компот образуется. Все смешивают, и если это попробовать выпить, то голова будет болеть. Поэтому соблюдать свою традицию вам надо очень аккуратно.

Итак, теперь перед собой вы визуализируете Будду размером с большой палец. Сейчас я передаю вам все эти наставления, основываясь на Большом и Среднем Ламримах ламы Цонкапы и так же на множестве других текстов, посвященных шаматхе. Здесь нет ни одного наставления, которое я придумал бы сам, все это основано на подлинном учении. Даже Шантидева, этот невероятно высокий мастер, говорил: «Я не могу сказать вам что-то, чего не говорили великие мастера прошлого. Для того чтобы приучить свой ум и помочь вам приучить ваши умы к тому учению, которое давали великие мастера прошлого, я изложил его следующим образом». Так он передавал учение по «Бодхичарьяаватару». Шантидева говорил о том, что в этих десяти главах нет того, чего не передавали бы великие мастера прошлого. Поэтому Кхедруб Ринпоче, главный ученик ламы Цонкапы, говорил: «Из текстов ламы Цонкапы не исключайте ни одного слова, и также ничего к ним не добавляйте, – это целостное наставление». Поэтому я полностью против того, чтобы, например, привносить какие-то новые современные научные открытия в буддизм. Это не нужно. Иногда тибетцы думают, что ученые, наука вообще, это что-то такое особенное, но в действительности там не приходят к полным открытиям. Например, то, что открыли сегодня, через два года уже могут опровергнуть и открыть что-то другое. Они говорят: «О, два года назад мы такой-то закон еще не поняли, поэтому, смотрите, такой-то и такой-то закон – это неправильно». Их мнения меняются, и потом опять меняться будут, поэтому, зачем это нужно буддийскому учению? Поэтому Кхедруб Ринпоче правильно сказал: не нужно ни слова не добавлять в учение ламы Цонкапы, здесь описана полная система того, как сделать ум здоровым. Буддизму не интересно развивать материалистические цели, делать самолет, делать магнитофон, – это не цель буддизма, а о здоровье ума наука ничего не знает, ученые даже ничего не знают об уме. Поэтому я всегда говорю: зачем научные знания переносить в буддизм?

Иногда его святейшество Далай-лама очень тесно общается с учеными, но это с такой главной целью, чтобы представить буддизм науке, а не потому, что буддизму требуется наука. Поэтому, когда Далай-лама общается с учеными, некоторые тибетцы думают: «Наверное, ученым нужно открыть что-то для буддизма». Я говорю: «Нет, не надо». Вам тоже не надо. Итак, в наши дни нам необходим этот совет Кхедруба Ринпоче в отношении того, что в учение ламы Цонкапы не нужно добавлять ничего нового. Еще один, очень интересный совет Кхедруба Ринпоче. Кхедруб Ринпоче говорил: «Если вы не имеете хороших знаний учения, тогда не передавать учение – это будет очень хороший вклад с вашей стороны в то, чтобы сохранить в чистоте учение ламы Цонкапы». Это очень важно. Сейчас люди немного что-то поняв, сразу хотят стать учителями. Все хотят быть учителями. В этом случае нечистое учение становится более популярным, чем чистое учение.

В Бутане есть девять разных переводов Кангьюра, буддийского канона. Однажды начали исследовать, какой из этих переводов подлинный. Только один вариант текста был подлинным переводом, а что касается остальных восьми переводов, то они были нечистыми, но при этом они были очень похожи друг на друга, и поэтому люди пришли к выводу, что именно эти восемь являются подлинными переводами, а этот девятый, подлинный, они исключили. Самый подлинный перевод не был похож на другие, а все

нечистые переводы были похожи, все восемь, поэтому они решили: «Эти восемь похожи, а один отличается, поэтому мы его убираем». Такое же может произойти в будущем в России, и если это нечистое учение станет более популярным, чем чистое учение, тогда чистому учению скажут: «До свидания», поскольку большинство людей будут знакомы с нечистым учением. Поэтому, если вы не знаете учение, как полагается, то так и говорите: «Я не знаю». Не давайте учение, исходя из собственных интерпретаций. У вас в России есть творческие люди, поэтому они могут дать учению очень много творческих интерпретаций, и это очень опасно. Вы слишком творческие люди. Потом возникают ощущения, потом еще что-то. Русский характер я уже знаю, к вам надо подходить строго, это для вас лучше.

Итак, вы визуализируете перед собой Будду размером с большой палец, вам нужно визуализировать, что он тяжелый, а также живой. Очень важно иметь такое чувство, что перед вами настоящий Будда. Теперь, вы можете подумать так: «Если при этом передо мной нет настоящего Будды, зачем же мне думать таким образом?» Но как вы можете придти к такому умозаключению, что перед вами нет настоящего Будды? Это ваша ошибка. В «Праманаварттике» приводится такое логическое рассуждение: «Если человек не видит духа, то он не может думать, что на столе нет духа, поскольку для этого нет никаких доказательств». Доказательств нет, поэтому, как можно говорить, что духа нет? Если они говорят, что будущей жизни нет, спроси – почему? Почему будущей жизни нет? Доказательств нет, но аргумент один: «Потому что я ее не вижу». В конце концов, я говорю: «Тогда у вас нет мозга, потому что вы его не видите». Это логика. Если вы говорите, что чего-то не существует потому, что вы этого не видите, тогда вам придется признать, что у вас нет мозга, потому что вы не видите свои мозги. Тогда это нелогично.

Итак, вы не можете доказать это, прийти к такому выводу, что Будды перед вами не существует, но при этом у вас есть очень много хороших оснований считать, что Будда есть перед вами. В то время, когда Будда уходил из жизни, Ананда очень расстроился. Ананда был главным помощником Будды, племянником, родственником. Итак, это было уже после его ухода из жизни, Ананда шел по берегу океана. И он думал, вспоминал Будду, был очень сильно расстроен и плакал все время. И, когда он плакал, в пространстве он услышал голос: «Ананда, почему ты так расстроился? Не думай, что я покинул тебя. Я нахожусь повсюду». Когда вы хорошо знаете учение по тантре, то вы понимаете, что тело, речь и ум Будды обладают единой сущностью. Наши тело, речь и ум – это не одна сущность, а, что касается тела, речи и ума Будды, то они стали одной сущностью. Поэтому нет такого места, которое не познавала бы Дхармакая. Когда Дхармакая познает что-либо, то это место пронизывает Дхармакая. Везде, где есть Дхармакая, ум Будды, также присутствует и тело Будды. Поэтому Будда сказал Ананде: «Не думай, что я покинул тебя, я нахожусь повсюду. Когда тебя коснется ветер, почувствуй, что это я дотрагиваюсь до тебя».

Шантидева в «Руководстве к пути бодхисаттвы», в «Бодхичарьяаватаре», говорил о том, что Будда находится повсюду, но не везде проявляется – почему? Логически Будда находится везде, но в некоторых местах люди видят Будду, а в некоторых не видят – почему так происходит? Шантидева говорит: «Когда светит солнце, то солнечный свет освещает все десять сторон света, но там, где идет дождь, появляется радуга. И точно также Будда как солнечный свет находится повсюду, но там, где есть дождь веры у живых существ, там возникает радуга проявления Будды». Это очень трудно. Недавно в Москве я давал учение, и у меня очень ясно получилось: Будда везде существует, но когда вы сильно верите, тогда он является вам. Будда будет не только присутствовать перед вами, но он и проявится перед вами, когда есть вера. То есть существует разница между существованием и проявлением. Итак, благодаря сильной вере перед вами проявляется Будда, и затем по мере того как вы все больше и больше очищаетесь, вы визуализируете Будду снова и снова, и так однажды вы сможете напрямую увидеть Будду.

Асанга хотел обрести прямое видение Будды Майтреи и что он сделал? Он визуализировал перед собой Будду Майтрею и так медитировал. Он с сильной верой призвал в пространство перед собой Будду Майтрею, также он проводил очистительные практики, чтобы обрести видение Будды Майтреи, и, в конце концов, он увидел Будду Майтрею. Поэтому вы, когда медитируете на шаматху, используя образ Будды, должны понимать, что это не просто объект, с помощью которого вы развиваете концентрацию, в противном случае вы не поняли «Ламрим». Если лама Цонкапа говорит: «Это надо делать так», то на это есть очень много причин, не только одна причина. Это был такой великий мастер! Если гроссмейстер говорит: «Этой пешкой иди вперед», – там не одна причина, там очень много причин, в лучшем случае это проявится через пятнадцать ходов, защита будет еще лучше. Пятнадцать ходов – это стратегия. Чтобы «открыть пешку», существует много причин, поэтому тренер говорит: «Пешку вперед», и для этого хода есть очень много причин. Точно также, если лама Цонкапа, великий мастер, Манджушри в человеческом теле, говорит: «Надо медитировать на образ Будды», то для этого есть очень много причин. Вы не только развиваете концентрацию, вы также получаете благословение Будды, и из-за этого однажды вы на сто процентов увидите Будду. У вас лучше будет прибежище, ваша медитация станет не пустой, ваша медитация приблизит вас к состоянию будды, и связь с Буддой станет сильней.

Также, если завтра вы умрете, то вам не будет жаль, вы стали ближе к Будде. Когда придет смерть, когда вы поймете, что умираете, ваш ум будет однонаправленным – вы знаете, что родственники не помогут вам в этой ситуации, деньги не помогут, тело тоже не поможет, и вы подумаете: «Да, сейчас только Будда». Вы еще сильнее разовьете прибежище и подумаете: «Будда, сильнее вашего ума нет, вы обо мне заботитесь больше, чем о себе, у вашего ума есть вся сила, в вас я ищу прибежище. Сейчас у меня нет прибежища, деньги не помогают, дом не помогает, одежда не помогает, даже мое тело мне не помогает, у меня еды нет, я как маленький ребенок, полностью завишу от мамы. Вы как моя мама и папа, пожалуйста, жизнь за жизнью защищайте меня», – вот это называется «прибежищем». Вот такую медитацию надо делать, тогда ваше прибежище станет сильным, и в следующей жизни у вас на сто процентов будет хорошее перерождение, – это я вам гарантирую. Сначала надо выработать такую стратегию, как в шахматах. Нужно играть как хороший шахматист, детский мат не надо делать, сначала вам нужно сделать так, чтобы сразу не было плохо. Поскольку ваша негативная карма очень сильная, негативные эмоции очень сильные, поэтому надо сделать так, чтобы с самого начала не было плохо, – действовать с хорошей защитой, а потом уже можно атаковать омрачения. Поэтому, начиная буддийскую практику, сразу прыгать в тантру не надо.

С сильной верой почувствуйте, что перед вами присутствует Будда, и думайте, что благодаря вашей сильной вере Будда проявляется перед вами. Итак, с сильной верой сосредоточьтесь, и вы сможете держать сосредоточение намного лучше, если будет сильная вера. И когда перед вами проявится Будда, вам нужно подумать: «Будда, вы мой герой». Думайте таким образом: «Вы мой герой, и я хотел бы стать таким же, как вы. Потому что я хочу приносить благо всем живым существам. Я очень слабо помогаю живым существам, потому что у меня нет потенциала. Это не потому, что я не хочу им помогать, я хочу помогать всем живым существам, но у меня нет потенциала для этого. Поэтому я хочу стать таким же, как вы, я хочу достичь такого же состояния будды, чтобы приносить благо всем живым существам», – это Махаяна, это бодхичитта. Махаянский подход – это бодхичитта. С сильной бодхичиттой, ради блага всех живых существ, думайте: «Сегодня я медитирую. И те заслуги, которые я накапливаю благодаря тому, что я сегодня медитирую на образ Будды, пусть станут причинами блага для всех живых существ. Пусть благодаря этим заслугам, однажды я стану

буддой и смогу принести благо всем живым существам». Когда вы концентрируетесь с сильными чувствами любви и сострадания, ваше сосредоточение станет еще сильнее.

Посмотрите на ребенка, у которого папа и мама болеют: он едет в другой город учиться на врача. Он думает: «Себя не так жалко», потом он думает: «О, мои мама, папа там болеют, мне надо хорошо учиться, я должен их вылечить». Поэтому у него есть еще больше причин, чтобы хорошо учиться. Если у него такого нет, если он учится только для себя, значит, он будет думать: «Буду я учиться лучше или хуже, неважно», – только свои причины. Когда вы думаете: «Я должен развивать шаматху, потому что я обещал моему Учителю стать буддой ради блага всех живых существ», – это пустое обещание. Мне такое обещание не нужно, это пустое обещание. Нужно, чтобы вы серьезно хотели развивать шаматху. И когда ваши любовь и сострадание становятся сильнее, вы говорите: «Я хотел бы развить шаматху еще быстрее», – и вот это «быстрее» уже очень хорошее. Вот это «быстрее» – это правильное «быстрее». Сейчас ваше «быстрее» – это эгоистическое «быстрее». «Я хочу быстрее стать буддой», – это детское «быстрее».

Поэтому учение по тантре дается бодхисаттвам, которые хотят достичь состояния будды очень быстро не ради себя, а ради того, чтобы приносить благо всем живым существам. Это учение не дается эгоистичным людям, которые хотят достичь состояния будды, чтобы потом отдохнуть. «Легкий путь, быстро стать буддой, без сутры, без отречения, без бодхичитты, ясный свет, медитация, завтра стать буддой», – это детский мат. Таким людям учение не нужно и тантры не нужно. Когда дается учение по тантре, то тем людям, чей ум очень сильно охвачен чувствами любви и сострадания, таким людям учение по тантре подходит. И таким образом, с сильной преданностью Будде вам необходимо медитировать, сосредоточиться, и ваша концентрация благодаря этому будет улучшаться. Во-первых, необходимо искать объект, затем найти его, а затем держать и не отклоняться от него.

Теперь, второй шаг. Если вы этого добились, то следующий, второй шаг – это то, что если вы пребываете на образе Будды, то вначале он для вас ясный, а затем постепенно становится неясным, расплывчатым. Лама Цонкапа говорил, что если на этом этапе вы стараетесь сделать образ Будды более отчетливым и медитировать, то это ошибка. Если вы уже принялись медитировать, то в этом случае, даже если образ Будды становится менее отчетливым, даже если он превращается в один желтый шарик, все равно старайтесь пребывать на этом объекте, не старайтесь визуализировать заново. Даже если этот шарик у вас исчезает, все равно думайте о том, что перед вами присутствует Будда, и просто пребывайте с таким осознанием: «Он там существует, просто пока у меня слабая визуализация. Я знаю, что он там сидит». Лама Цонкапа говорил, что затем, со стороны объекта, образ Будды будет проявляться, становиться все более и более четким, и это будет обнаружением объекта медитации. Это подлинные наставления, золотые наставления. Это не придумано. Лама Цонкапа сам получил такой опыт, поэтому он так говорил. Я тоже, когда сидел в медитации, основанной на таком комментарии, понял, что точно как они говорят, так и получается. Это не просто слова, это истина. Это своего рода рабочая информация. Она реалистичная, то есть она по-настоящему работает. И такие знания в наши дни, в нашем мире – это редкость. Если отец-еврей обладает каким-то одним знанием в отношении того, как по-настоящему заработать деньги, то он передаст его своему сыну, и никому другому. Потом он скажет: «Никому не говори». Даже прикроет рот ладонью, и шепотом будет передавать. Точно также, то, о чем я вам сейчас сказал, это на сто процентов достоверное учение, и оно по-настоящему работает, это не просто интеллектуальная информация.

Итак, начните медитировать, и в вашей жизни произойдет все в точности так, как я сказал. Сначала вам будет очень трудно медитировать, потом вы смотрите, глаза закрываете, потом

снова смотрите, потом становится немного лучше. Итак, позже вы будете чувствовать, что перед вами присутствует Будда, и вы будете видеть Будду, но постепенно этот образ будет становиться менее четким. Тем не менее, все равно оставайтесь на нем. Пять минут минимум вы сидите, даже если ясности нет, ничего страшного, вы знаете, что Будда присутствует там. Пять минут так сидите, затем глаза открываете, снова смотрите на изображение, потом опять закрываете глаза. Потом визуализируете Будду, потом понемногу теряете образ, все равно вы сидите. Будда присутствует, потому, что вера есть. Если есть моя вера, что здесь есть Будда – невозможно, чтобы он не был здесь. Если есть свет солнца и дождь, то радуга возможна. Когда созданы полные причины, результат возможен. Просто я не вижу потому, что там нужен другой фактор. Чтобы увидеть радугу, достаточно иметь глаза, а увидеть проявление Будды мешает наша негативная карма. Один фактор мешает. Если мы этот фактор убираем, тогда на сто процентов увидим Будду. «Сейчас я его не вижу, но знаю, что он здесь присутствует». Это стопроцентная логика. Это как самый чистый, самый умный шахматный ход, без ошибок. От такого хода ваша шахматная стратегия будет хорошей.

Поэтому медитация – это совсем не легкое занятие. Итак, это относится к вашей тренировке, я дал вам сущностные наставления, с этого момента приступите к ним. Когда я в следующий раз приеду, если я обнаружу определенный прогресс, тогда я продолжу учение. Если прогресса не будет, то я не буду давать учение, а скажу: «До свидания!» Это шутка.

Как вам необходимо поступать в повседневной жизни? Очень важна ваша практика, читайте ежедневную молитву. То учение, которое я давал вам сегодня, называется «опытным комментарием». В действительности такое учение не дается большой группе людей, а дается только тем, кто медитирует. Но если я не буду давать такое учение, а буду давать только тем, кто медитирует, то, наверное, оно исчезнет. У меня нет выбора, поскольку качество учеников становится все хуже и хуже, и выбора не остается. Выбора нет, поэтому лучше давать это учение, чем потерять его. Я даю это учение не потому, что вы очень хорошие и подходящие ученики. Но вы обладаете невероятным потенциалом. Вы не пытаетесь реализовать свой потенциал, и с этой точки зрения вы не очень хорошие. Потому что виноваты папа и мама – слишком много заботились о вас. Надо было быть построже.

Итак, читайте ежедневную молитву, и когда доходите до места начитывания мантр, в этот момент сделайте тонкую дыхательную йогу, перед начитыванием мантр. И немножко старайтесь развивать однонаправленную концентрацию. Затем, когда устанете, то начитывание мантр – это отдых. В садхане там быстро, все быстро. В отношении садханы говорится, что все время, когда вы выполняете садхану, вам нужно медитировать, а затем, когда вы устали, то во время начитывания мантр вы немножко отдыхаете. Вы делаете наоборот: всю садхану читаете так, не особо серьезно, но когда доходите до мантр, то тогда целиком напрягаетесь, становитесь очень серьезными.

В Монголии, когда его Святейшество Далай-лама давал посвящение Калачакры, в то время, когда он давал очень важные наставления, люди просто смотрели по сторонам, относясь к учению не очень серьезно. Я посмотрел – очень важное учение дает Далай-лама, а они друг на друга смотрят, разговаривают, а потом, когда Далай-лама делал ритуал, звенел колокольчиком – это как подношения, особого ничего нет в подношении божеству, то вот здесь все очень внимательно смотрели. Когда не надо, очень серьезно сидели, когда в колокольчик звонили и в дамару били, благословение получать – они все даже слишком внимательные были. А когда настоящее учение, такое драгоценное учение Далай-лама давал, я думал: «Почему они не понимают этого? Тибетский Далай-лама такое учение дает!» Я думал: «Что они понимают? Там такое невероятное знание!» Потому что они неправильно слушали. Я потом спрашивал у них: «Что ты понял из учения, которое передал Далай-лама?» Это очень странно, его святейшество Далай-лама всем дает одинаковое учение, но

каждый человек понимает его в соответствии с тем, что он хочет понять. У всех учеников своя интерпретация, они не стараются понимать, что Далай-лама говорит, если бы старались, думали, то лишних интерпретаций не было бы: «Далай-лама, что говорит? Это великий мастер, что он думает? Я хочу знать, что он думает! Мне неинтересно, что люди думают, что я думаю – это ерунда, потому что в этом основы нет. Я хочу знать мнение этого великого мастера, как он смотрит на мир?» Тогда я понимаю: «А, да-да-да, вот, что они думают, что я думаю, это совсем другое».

Потом я анализирую: «Кто прав?» У меня мое мировоззрение, если посмотреть, очень иллюзорное, основы нет. Просто видение: я верю в то, что вижу. С научной точки зрения это неправильно: то, что мы видим, не существует так, как выглядит. Я основываюсь только на том, что вижу, вы тоже так поступаете. Ученые тоже провели исследование и говорят, что вещи не существуют такими, какими они выглядят. Все великие мастера прошлого говорили: «Как выглядят – так не существуют, существуют совсем по-другому». Потом они исследовали: «Да, точно так. Так не существует». Мое мировоззрение понемногу меняется, старое мировоззрение уходит в прошлое. Меняться необходимо. А вы что делаете? Держитесь за свое мировоззрение: «Не буду меняться». Ведете себя как старые коммунисты. Это ошибка. И это одна из причин, по которой, я вижу, что люди, хотя слушают учение Его Святейшества Далай-ламы, но не меняются. Это происходит потому что, когда люди слушают, то они интерпретируют учение с той точки зрения, с какой им самим хочется. Во времена Будды один человек хотел покончить жизнь самоубийством. Будда взял его за руку. Тот сказал: «Дайте мне умереть». Будда ответил: «У тебя нет права умирать». Тот очень удивился: «Как же так, у меня нет права умирать?» – «У тебя нет права, потому, что ты родился у своих родителей. У них есть такое право, потому что они тебя родили. Если бы ты не родился у своих родителей, то у тебя было бы право умереть».

Учение Будды такое тонкое! Затем Будда сказал: «Как ты можешь совершать самоубийство, не посоветовавшись со своими родителями, это очень эгоистично». Затем Будда спросил у него: «А почему ты хочешь умереть?» Тот ответил: «Все очень ужасно. Я не хочу жить». Будда сказал: «Это непостоянно. У тебя были хорошие времена?» – «Да» – «Это тоже временно», – вот такое открытие сделал для него Будда, вот так тонко. Так, тот человек немного успокоился. Когда он немного успокоился, Будда сказал: «Все вокруг прекрасно», и этот человек согласился и сказал: «Да-да, все прекрасно». Он сказал: «Все очень красиво!» Будда сказал: «Вся эта красота существовала еще тогда, когда ты хотел покончить с собой. Когда ты хотел умереть, это существовало, это не пришло заново. Почему ты не видел всего этого? Потому что в тот момент ты не хотел видеть хорошее. Люди видят то, что хотят видеть». С учением также: вы слушаете учение, когда приходите, но вы должны пойти чуть-чуть глубже, и тогда вы будете все понимать.

Итак, завтра состоится благословение Манджушри. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам. Завтра Манджушри на сто процентов будет здесь присутствовать, просто вы не будете его видеть. Теперь, для тех, кто получал сегодня учение, завтра благословение Манджушри пройдет очень эффективно, потому что вы знаете причину, по которой Манджушри будет присутствовать здесь. Это называется «третьим глазом». Через мудрость вы знаете о присутствии Манджушри: «Я его не вижу, но на сто процентов он здесь присутствует». Когда у вас есть такая вера, благословение будет сильнее. Если вы думаете: «Учитель, Манджушри есть? Наверное, есть, наверное, нет», – вот такое же благословение и получите. Как вы поверите, так у вас и получится. Если вы думаете, что «наверное», вам и получится «наверное», а если на сто процентов верите, что есть, то благословение будет на сто процентов. Поэтому Тара так сказала: «Если кто-то на сто процентов верит в меня, тому я на сто процентов помогу». Тара не сказала, что обязательно поможет. Потому что ее стопроцентная помощь зависит от вас, не только от Тары. Поэтому

так она так говорит: «Кто в меня на сто процентов верит, тому я могу помочь на сто процентов. Тому, кто в меня на пятьдесят процентов верит, я могу на пятьдесят процентов помочь, больше не могу». Это зависит и от вашей веры тоже. Поэтому, когда ваше мировоззрение становится немного лучше, Тара может вам помогать, и я могу вам помогать. Но если ваше мировоззрение лучше не стало, то ничего не будет помогать. Это Учение Будды.

Вы слушаете учение, и ваше мировоззрение каждый день меняется, – вы становитесь немного мудрее. «Если что-то лучше станет, то сразу летать не буду, немного хуже, – уходить в депрессию не буду», – думайте так. У вас будет большой вес, стабильный, как гора: что-то меняется, а ваши эмоции меняться не будут.

Итак, расскажите об этом друзьям, родственникам: благословение Манджушри очень полезно для возвращения мудрости, а вам необходима мудрость. Мы находимся в сансаре, потому что у нас недостаточно мудрости. Вам нужно сказать: «Манджушри, я нахожусь в сансаре, потому что у меня очень мало мудрости. Пожалуйста, даруйте мне благословение мудрости. Ничего другого, только благословение мудрости. Мне благословения тела не нужно, мне благословение удачи не нужно, мне нужно благословение мудрости, потому что, если мудрость есть, все остальное само собой придет». Сейчас большие бизнесмены говорят: «Все в деньгах идею ищут, а идея есть – деньги сами собой придут». До свидания.