

Я очень рад вас здесь, сегодня видеть. Вначале породите правильную мотивацию, побуждаемую сильными чувствами любви и сострадания ко всем живым существам, это самая лучшая мотивация. Все наши проблемы и страдания возникают из-за эгоистичного ума, когда мы думаем о себе и не заботимся о других, это наша самая большая ошибка. Если бы этот эгоистичный ум вам приносил только счастье, то это было бы очень хорошо, но в действительности эгоистичный ум делает нас только несчастными. Сразу же, как только вы становитесь эгоистичными, у вас появляется больше депрессий, больше проблем. Из-за эгоистичного ума, чем бы вы ни обладали, вам всегда мало. Каким бы богатством вы бы ни владели, из-за эгоистичного ума вам всегда мало, эгоистичный ум делает вас бедными. А что делает вас богатыми, так это ум, заботящийся о других. Подумайте о том, каким богатством вы обладаете. Если все имущество, существующее в мире, разделить на семь миллиардов населения нашего мира, и вы проверите, какой частью этого имущества обладаете вы, то увидите, что ваша ситуация намного лучше, чем у других, вы входите в первую тысячу. Вам нужно понимать, что в нашем мире существует дефицит питьевой воды, а также нехватка еды. Поэтому, когда вы посмотрите на бедных людей, то поймете, что не являетесь бедным человеком. В особенности россияне, что касается ресурсов нефти, газа, золота и всего остального, то это наши ресурсы. Поэтому вам нужно понимать, что мы совсем не являемся бедными. Если у вас появится некоторый ум, заботящийся о других, то вы сразу увидите, в какой ситуации находятся другие люди, увидите более бедных людей, и тогда вы поймете, что ваша ситуация не такая плохая, что вы богатый человек, и у вас появится удовлетворенность. Будда говорил, что богатый человек или бедный, это зависит не от того, скольким он обладает. С того момента, как только вы обретае удовлетворенность, вы становитесь богатым человеком. Поэтому любовь, сострадание, забота о других – это очень важно. В своей жизни, благодаря тому, что я получал учение от своих духовных учителей, я возвращал чувство любви, сострадания, заботы о других, и сразу ко мне приходило чувство удовлетворенности, понимание того, что я живу полноценной жизнью.

Полная ваша жизнь или не полная, это зависит не от того, какими деньгами вы обладаете, какую карьеру выстроили, это зависит от того, есть ли в вашей жизни любовь и сострадание, и если они есть, то вы обладаете полной жизнью. Чувство внутренней удовлетворенности называется полной жизнью. Поэтому не только во время получения учений, но и в повседневной жизни возвращайте в себе ум, заботящийся о других, любовь, сострадание, а свой эгоистичный ум делайте все меньше и меньше. И тогда, если вы возрастите сильную любовь и сострадание, что бы вам ни говорили другие люди, это не причинит вам боли. А если в вашем уме сильно эго, то даже одно маленькое слово не даст вам заснуть всю ночь. Эгоистичный ум создает в нас рану. Поэтому очень важно иметь любовь и сострадание. Итак, сегодня получайте учение с сильной любовью и состраданием, и думайте, что все живые существа должны обладать здоровым состоянием ума, они заслуживают этого, желайте им этого, это называется любовью. Желание всем живым существам счастья – это не бутылка водки, буддийское счастье – это не пожелание пить много водки и иметь много денег, буддийское счастье – это когда ум становится здоровым.

Если ум становится здоровым, то вы обретае безупречно здоровый ум, это называется безупречным счастьем, это нирвана, и это то, чего вы должны желать даже своим врагам. Если вы желаете своим врагам больше власти, то есть опасность, что из-за этого они будут вам вредить. Не надо желать врагам обретения мирского счастья, если вы им желаете мирской удачи, то они становятся сильнее, в этом есть логика. Но буддизм говорит, что не надо желать им власти, нужно желать здоровья ума. Здоровый ум – это самое лучшее счастье, и когда они получают здоровый ум, то станут самыми лучшими вашими друзьями.

Когда я был молодым, мне было трудно желать врагам счастья, потому что я рассуждал логически, что если они обретут больше власти и денег, то из-за этого будут больше мне

вредить. Поэтому я думал, как можно всем желать счастья? Затем, когда я получил учение от Его Святейшества Далай-ламы по четырем благородным истинам, я понял, что в буддизме под счастьем понимается не власть, не богатство, а безусловно здоровое состояние ума, и тогда я понял, что этого я могу пожелать всем.

Я хочу первому своему врагу пожелать здоровья ума, тогда он станет мне самым лучшим другом. Когда ум у них станет здоровым, они станут нормальными и никому вредить не будут. Оттого, что они ненормальные, они больше вредят сами себе, поэтому желайте счастья всем живым существам. Пожелать врагу здорового ума с сильной любовью и состраданием – это мы можем. Пожелать здорового ума своему первому врагу нетрудно, потому что он станет счастливым и будет нам другом. Это очень полезная практика. Думайте таким образом.

Как я говорил вам, существует несколько разных уровней любви к другим. Человек низшего уровня не может любить даже тех, кто проявлял к нему доброту, это низший уровень человека. Любовь отца и матери, их доброта, помощь других людей в таких людях не вызывает ответной любви. Это самый низший уровень. Следующий уровень – это те, кто может любить тех, кто любит их. Любовь отца, матери, друзей вызывает в таких людях ответную любовь. Это второй уровень. Третий уровень – это те люди, которые любят не только тех, кто их любит, но и тех, кто их ненавидит.

Итак, подумайте так, что если они станут счастливы, а счастье означает безусловно здоровое состояние ума, если они обретут безусловно здоровый ум, то вместо того, чтобы мне вредить, они станут моими лучшими друзьями. Поэтому вы сможете любить тех, кто вредит вам. Это возможно с мудростью, с философией – любить даже тех, кто вас ненавидит, а без мудрости это совершенно невозможно. С учением о четырех благородных истинах, с учением о любви и мудрости, с учением по теории пустоты вы сможете любить даже тех, кто вас ненавидит. Вы можете посмотреть на жизнь Будды. Девадатта всю жизнь вредил Будде, но когда Девадатта заболел, Будда проявил к нему сильную заботу, так как для Будды не было разницы между Девадаттой и его братом Анандой. Если вы свяжете жизнь Будды с философией, то увидите, что каждое событие его жизни было связано с определенной философией.

С мудростью вы сможете любить тех, кто вас ненавидит. Мне нравятся истории из жизни Будды, поскольку так же как этот случай, все они связаны с философией. Для тех, кто знает жизнь Будды, каждое событие – это определенная философия. Есть история о том, что один принц убил своего отца, но в дальнейшем пожалел об этом, и также он вредил Будде, но потом сильно пожалел об этом. Однажды он отправил человека с поручением передать корону в подарок Будде. Когда Будда получил корону, Ананда спросил у Будды: «Почему сам принц не пришел? Если бы он по-настоящему пожалел о том, что сделал, то пришел бы к Будде». Будда сказал: «Ананда, ты не должен так говорить. То, что он отправил нам свою корону, это по-настоящему символический жест того, что он сильно пожалел о содеянном. Он сюда не пришел потому, что это помешало ему это сделать, не пустило его». Вы тоже, когда вам мешает эго, не можете совершать действия подобного рода. Когда эго сильное, оно тоже не пускает вас. У вас много ненормальных концепций, вы думаете, что будете выглядеть дешево, как дурак, и ум не пускает вас. Затем Будда сказал: «Я сейчас отправлюсь к принцу». Ананда спросил его: «Как же вы можете пойти туда, вы – Будда!» Будда ответил: «Эго того принца не позволило ему явиться сюда, а мое сострадание не позволяет мне находиться здесь, я должен отправиться туда».

Я плакал, когда услышал это. Будда сказал: «Мое сострадание не позволяет мне оставаться здесь». Поэтому, сколько бы вы ни развивали сострадание, сколько бы вы его ни тратили, никогда не жалеете об этом. Например, под влиянием сильной привязанности вы тратите очень много денег и не жалеете об этом. Под влиянием сильной привязанности, сильного гнева, чем только вы ни жертвовали в прошлом. Под влиянием негативного ума, мы очень много преодолевали трудностей, жертвовали своим телом, но какого результата мы достигли? Если бы под влиянием любви и сострадания мы пожертвовали своей жизнью, то это было бы чудом!

Шантидева говорит, что под влиянием негативных эмоций в прошлом, через какие только трудности мы ни проходили! Если бы мы эти трудности преодолевали под влиянием любви и сострадания, то каких бы реализаций достигли! Нам нужно понять, на чем именно мы застряли. Мы застряли не на том, чтобы жертвовать своим телом, у нас есть потенциал для этого. Когда вы сильно злитесь, у вас есть потенциал для этого. Когда женщина говорит мужчине, что без него она умрет, для этого у нее есть потенциал. Но чего в нас нет, так это сильной любви и сострадания. Нужно развивать любовь и сострадание, все остальные потенциалы в нас есть. Это особенный секрет – как добиться прогресса собственного ума. Поэтому Будда говорил: «Везде, где есть корень, – ветви, листья, плоды появятся сами собой. Везде, где есть жизненная сила, первичный ум, – вторичные виды ума появятся сами собой. И точно также, везде, где есть сострадание, все другие благие качества проявятся сами собой». Это то, каким образом Будда стремился показать нам путь самосовершенствования и показать, что корень этого – великое сострадание.

Когда у вас нет великого сострадания, с эгоистичным умом вы даже можете тысячу лет заниматься практикой, но это будет просто игра эго. К какой бы буддийской группе вы ни примкнули, вы будете говорить, что это группа такая-то и такая-то, но из-за этого вы будете накапливать негативную карму, тогда какой смысл становится буддистом? Когда люди друг о друге плохо говорят, я думаю: «Зачем эти люди стали буддистами?» Вместо того чтобы критиковать других, говорить что-то плохое, вы должны сказать: «Я принимаю ответственность за всех живых существ». Это вам необходимо развить. Великое сострадание – это корень всех реализаций. Великое сострадание возникает из ума, заботящегося о других, из заботы о счастье других. Главное препятствие к великому состраданию – это эгоистичный ум. Итак, сегодня, уменьшая эгоистичный ум, возвращая ум, заботящийся о других, с сильным чувством сострадания к другим, получайте учение о развитии однонаправленного сосредоточения.

Нужно думать: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, чтобы избавить всех от страданий, мне нужно достичь состояния будды. С такой плохой концентрацией, как у меня, как я смогу достичь состояния будды? Поэтому, во-первых, я должен развивать безошибочную, безупречную концентрацию, с помощью которой я разовью шаматху». Затем, когда с помощью шаматхи вы приступите к аналитическим медитациям, это будет настоящая випашьяна. Без шаматхи всякая ваша медитация – это детская медитация. Но чтобы развить шаматху, вам нужно знать, как развить шаматху. Поэтому получайте учение не только для накопления информации, а для практики развития своего ума. Думайте так: «Однажды я найду время, чтобы развить однонаправленное сосредоточение, шаматху, и с помощью шаматхи я смогу развить свою любовь и сострадание до безграничного состояния».

Когда вы развиваете любовь и сострадание до безграничного состояния, не думайте, что это болезненный процесс. Иногда вы можете подумать: «У меня есть любовь и сострадание к некоторым людям, но какие это проблемы мне приносит! Поэтому, если я разовью любовь и

сострадание и распространю их на всех живых существ, это должно принести мне очень большие проблемы!»

Шантидева говорил, что если вы знаете, как правильно развивать любовь и сострадание, то это никогда не причинит вам боли. Недавно я написал одно стихотворение, Андрей переведет его на русский язык, оно связано с нашим учением: «Любовь без мудрости причиняет боль, любовь с мудростью – это только радость, поэтому ищите мудрость». Буддизм – это не просто религия, также это вид значимой жизни. Итак, если вы подумаете об учении в сжатой форме, то смысл именно в этом. Если у вас есть любовь и сострадание, но нет мудрости, то они причиняют вам боль, и в какое-то время вы говорите, что я больше не хочу любить. Многие люди хотят всех любить, но когда они это делают, не получая взаимности, они больше не хотят никого любить. В нашей природе заложено желание всех любить, но в нашем мире есть такие люди, которые думают, что если вы хотите любить, то вы слабые, и они неправильно вас используют, поэтому вы потом не хотите больше любить, и эта боль приходит от отсутствия мудрости. Когда у вас есть мудрость, хотя бы чуть-чуть, вы можете безгранично любить, и боли вообще нет. Даже те, кто о нас плохо говорит, иногда я думаю, как они могут это делать, и наоборот, желаю им счастья, в уме нет боли. Когда я вижу, что обо мне кто-то плохо что-то говорит, у меня нет боли. И поэтому, если вы любите с мудростью, от этого только радость. Эта мудрость, в особенности, если это мудрость, познающая пустоту, – это просто нечто невероятное! Тогда реакция других людей – это просто как иллюзорная реакция. Когда по телевидению кто-то плохо о вас говорит, вы будете смеяться, потому что там нет ничего настоящего, есть взаимозависимость, такого самосущего «я» нет, нет и боли. Поэтому это очень важный момент.

Итак, все учение по философии связано с жизнью Будды. Однажды Будда встретил одного человека, очень негативно настроенного, и тот принялся ругать Будду. Он говорил, что у вас нет квалификации, чтобы давать учение, вы глупец и тому подобное, он сказал очень много всего невероятно плохого о Будде. Будда просто улыбался. Человек спросил: «Как же вы можете улыбаться, я наговорил вам столько плохого, как вы можете оставаться таким спокойным и удовлетворенным?» Что на это ответил Будда? «Если ты даешь мне подарок, а я его не принимаю, то с кем остается этот подарок?» Человек ответил: «Со мной». «И точно также все те гадости, что ты сказал обо мне, если я их не приму, то с кем они останутся?» Он сказал: «Со мной». «Тогда зачем же мне расстраиваться?» – ответил Будда. Иногда из-за философии вы можете чуть-чуть стать сухим, но когда вы видите живую философию поступков Будды (так поступает и Далай-лама), то это становится живой философией. Когда философия становится связанной с нашей жизнью, тогда это живая философия. Если это не так, то это просто красивая философия. Тогда, что бы ни говорили последователи философских школ, но войны идут, и нет никакой пользы от такой философии.

Для вас это должно быть связано с жизнью, надо стараться действовать таким же образом, и если о вас кто-то говорит что-то плохое, то зачем вам расстраиваться? Не принимайте этих слов. Я принял Будду в качестве своего Духовного Наставника и хочу следовать его примеру, подражая тем действиям, тому, как Будда действовал по отношению к другим. И вам нужно поступать так же, как Будда, это называется буддийской практикой. Вы думаете, что буддийская практика – это когда вы одни, с закрытыми окнами и дверьми сидите, читаете мантры, звоните в колокольчик, стучите в дамару, дуete в ганглин, никому спать не даете, вы думаете, что это практика. Но это не так, это вторичная практика, это не главное, главное – это жизнь. Слыша плохие слова, поступайте, как Будда, с реакцией на них, как у него. Когда вы встречаете плохую информацию в интернете, в средствах массовой информации, лучше не воспринимайте ее, и если вы сильны, то наоборот, смотрите на нее с тем, что вам не нужен такой подарок, оставайтесь спокойными, это тренировка. И тогда позже, как бы люди ни вели себя по отношению к вам, вместо того, чтобы ненавидеть их,

наоборот, у вас будут проявляться чувства любви и сострадания. Вы будете развивать сильные любовь и сострадание, но что касается ваших действий, то согласно ситуации, вы будете вести себя достаточно строго, так, что вам, как бы, не понравились их действия, но внутри у вас будут только любовь и сострадание.

У Его Святейшества Далай-ламы невероятные чувства любви и сострадания, но иногда он ведет себя так, как будто ему не понравилось какое-то действие, например, когда группа журналистов начала задавать ему глупые вопросы: когда вы злитесь, когда у вас появляется привязанность и так далее. Какая польза от таких вопросов? Это все равно, что попытка достать Его Святейшество. Там нет правильной мотивации, поэтому нет правильной мысли. Итак, что ответил Его Святейшество на вопрос: «Когда вы злитесь?» Он ответил: «Я начинаю злиться, когда журналисты начинают задавать мне глупые вопросы». Внутри у него нет и капли гнева, но на глупые вопросы дается такой ответ. Поэтому буддизм очень умелый, внутри – сильная любовь и сострадание, но иногда нужно поступать строго, как заботливая мать, которая любя своих детей, не позволяет им делать то, что им вздумается, а проявляет строгость по отношению к ним. Тогда вы сможете развивать такую любовь безгранично.

Я дал вам подходящую дозу лекарства, теперь принимайте ее каждый день. Вам нужно понимать, что Будда, ваш Духовный Наставник, благодаря тому, что день за днем получал такую дозу лекарства, развивался, становился все лучше и лучше. Каждый день возвращайте любовь и сострадание – это самая основополагающая практика буддизма.

Лама Цонкапа говорит, что понять на словах, что такое блуждание и притупленность ума недостаточно. Если вы хотите развить чистое сосредоточение, посредством которого обретается шаматха, тогда вам нужно понять, что такое блуждание и притупленность ума, основываясь на собственном опыте медитации. Если у вас возникает блуждание ума во время медитации то в этот момент вам стоит распознать его, понять, что это блуждание ума, а в другом случае – это притупленность ума, и тогда вы сможете узнать эти ошибки медитации. Поэтому распознавание этих ошибок во время медитации – намного важнее, чем просто произносить красивые слова: блуждание ума – это то-то и то-то, притупленность – это то-то и то-то. Лама Цонкапа говорит, что для того, чтобы во время медитации распознавать блуждание и притупленность ума, необходима бдительность, без бдительности это невозможно. Поэтому, если у вас есть бдительность, то во время медитации, когда будет проявляться блуждание и притупленность ума, тогда вы уже будете распознавать их. Лама Цонкапа говорит, что не только это, если у вас есть мощная бдительность, то даже если блуждание ума и притупленность еще не наступили, но вот-вот могут появиться, то сразу же вы сможете распознать, что они скоро появятся, и побороть их.

В тексте «Гомрим» Камалашила говорит, что вам необходима такая бдительность, что когда блуждание почти наступило, вы уже должны распознавать его, или, когда притупленность почти наступила, вы должны распознавать это с помощью мощной бдительности. Наша бдительность настолько слабая, что у нас в уме может проявиться блуждание и притупленность, но в течение длительного времени человек может сидеть, даже на протяжении десяти часов, не распознав их, и тогда он никогда не добьется прогресса. В игре в футбол, если футболист не умеет удерживать мяч, контролировать его, вести, бить по нему, забивать гол, то, как он сможет играть и выиграть у противника, если будет играть с профессионалами? Без бдительности ваша медитация – это все равно, что у вас нет никакого контроля над мячом. Без внимательности и бдительности ваша медитация полностью безнадежна. Это просто любительская игра, нет никакого эффекта в игре.

Далее лама Цонкапа говорит о том, как важно, чтобы вы в своем уме обрели такую мощную бдительность. Как я говорил вам, бдительность – это когда вы фокусируетесь на объекте медитации с сильной внимательностью, и часть этой внимательности проверяет: чиста ваша концентрация или нет. Позже лама Цонкапа подробнее объяснит, что такое внимательность и бдительность. Поэтому для тех, кто хочет развивать однонаправленное сосредоточение, очень важно в повседневной жизни развивать внимательность и бдительность. Основа внимательности и бдительности – это нравственность. Очень важно перед тем, как вы приступили к медитации, в повседневной жизни следить за своим телом, речью и умом, и это будет очень хорошим способом для развития нравственности. Скажите своему телу: «Ты не можешь поступать так, как тебе хочется, ты можешь выполнять только хорошие действия, а вредоносные действия я тебе не разрешаю». Это называется самодисциплиной – не разрешать своему телу совершать бесполезные действия. Контроль над собой называется этикой, это очень полезно. Также касательно речи, говорите себе: «Я не позволю тебе говорить все, что приходит на ум, я разрешаю говорить только полезные слова и не разрешаю произносить ни одного грубого». В качестве исключения, в особых ситуациях, ради их блага иногда можно сказать строгое слово, но под влиянием негативного ума не произносите, ни одного плохого слова. Необходим баланс. Касательно ума – не позволяйте порождать ему негативные мысли, позволяйте порождать только позитивные мысли, а негативные не допускать. С самого начала, как только начнет появляться какая-то негативная мысль, сразу же останавливайте ее. Если кто-то будет говорить на какие-то негативные темы, приказывайте своим ушам не слушать этого. Это нравственность в простой форме. Это не буддийская нравственность, а универсальная: и буддийская и христианская – не вредить телом, речью, не пускать плохие мысли в свой ум.

Это этика, и не обязательно она должна быть буддийской или христианской, это универсальная этика, так что даже атеисты смогут принять ее. Это должно быть вашей практикой, основой для развития внимательности и бдительности. По мере того, как вы обретете определенный опыт, разовьете определенный уровень внимательности и бдительности, нравственности, вы станете профессиональным практиком медитации – как футболист, который знает, как правильно управляться с мячом, вести, бить по нему, как его контролировать. Если он знает всю эту систему, то когда начнет играть, это будет совершенно другая игра. Поэтому, если вы будете знать все эти моменты, вы станете настоящим практиком медитации. Я стараюсь из вас сделать профессиональных практиков медитации, поэтому даю такое подробное учение. Если бы у меня не было заинтересованности сделать вас профессионалами медитации, то я сказал бы вам: «Просто представьте Будду и медитируйте, не думайте о прошлом, не думайте о будущем, пребывайте в настоящем моменте, просто визуализируйте или пребывайте в текущем состоянии ума». Но в этих наставлениях нет ничего особенного.

Иногда россияне думают, что это невероятное учение по махамудре, но на самом деле это очень простое учение. Даже маленькие дети знают, что прошлое ушло, будущее еще не пришло, настоящее – это текущий момент, но в этом нет ничего особенного. Учение по махамудре – это использование наитончайшего ума, далее с его помощью познание пустоты, и это очень трудно. Это все равно, что расщеплять мельчайшие элементарные частицы, получать атомную энергию, это очень трудно – далее использовать эту атомную энергию без каких бы то ни было утечек, использовать ее так, чтобы вырабатывать электричество, это трудно. Поскольку это очень трудно, то недавно в Японии было принято решение не использовать атомную энергию. Это очень мощная энергия и если ее не контролировать, как полагается, это может привести к катастрофе.

Тантра – это квантовый буддизм, использование своего наитончайшего ума, наитончайшей энергии и превращение их в тело, речь и ум Будды, и это самое трудное. Если вы не можете

использовать свой грубый ум, то, как вы сможете использовать наитончайший ум? Это смешно. Когда вы не можете концентрироваться даже одной минуты, вести разговоры о самом тонком уме – это пустой разговор. Поэтому пока тантру держите на алтаре, и это совет ламы Цонкапы. Вам нужно понять учение по трем основам пути, далее развить сосредоточение и только потом перейти к учению по тантре. Лама Цонкапа приводит цитату из коренного текста «Ута»: для того чтобы распознать блуждание и притупленность ума, во время медитации необходима бдительность. Это наставление лама Цонкапа не выдумал, оно упоминается в коренном тексте, тогда это называется настоящим учением. Нет ни кагьюпинского учения, ни гелугпинского, это учение монастыря Наланда, книги, которые написаны великими махасиддхами, коренные тексты – это самое главное. Кагьюпинское учение – это учение, идущее от великих мастеров Тилопы, Наропы, Марпы, от монастыря Наланда.

В следующем положении лама Цонкапа говорит, что теперь, когда мы понимаем, что бдительность очень важна для чистого сосредоточения, если вы не распознаете блуждание и притупленность, то, как вы можете говорить, чиста ваша медитация или нет? Поэтому бдительность очень важна, с бдительностью вы сможете понять, насколько хороша ваша концентрация или плоха. Те, кто имеет определенный уровень внимательности и бдительности, скажет, что мое сосредоточение очень плохое, и это будет правдой. Тогда этот человек начинает понимать: «Моя концентрация очень плохая», потому что он это знает.

Однажды я играл в шахматы с одним кандидатом в мастера спорта, и он выиграл. Я ему сказал: «Ты очень хорошо играешь в шахматы». Он на это ответил: «Нет-нет, Геше Ла, я играю очень плохо». Я спросил у него: «Как же ты играешь очень плохо? Ты выиграл!» Я, когда играл с ним, совершил очень много ошибок, так как не изучал шахматную игру. Я не являюсь хорошим шахматистом и не знаю в шахматах дебют, стратегию. Я раньше думал, что я хороший шахматист, но когда попробовал играть с профессионалом, то проиграл, так как совершал много дебютных ошибок. Итак, он ответил на мой вопрос: «Играя с вами, я выиграл, но если бы я проанализировал свою игру, то нашел бы там много ошибок, просто вы не замечали их». Я не смог выиграть, потому что не знал ошибок противника, а он мои ошибки знал, потому что он профессионал, поэтому он и выиграл. Если бы ходы, которые он делал, я мог анализировать, то обнаружил бы там много ошибок. Если бы вместо меня был больший профессионал, то мой противник проиграл бы, потому что совершал бы больше ошибок. Это называется профессионал! Очень важно понимать свои ошибки. Когда русские говорят: «Я два часа медитирую и у меня такая прекрасная концентрация», – это означает, что они ничего не знают о медитации. Когда десять минут медитируя, вы понимаете, что ваш ум совершает много ошибок, это значит, что вы стали профессионалом. Итак, это мой совет для вас. Вы становитесь таким профессионалом, потому что начинаете понимать, что такое внимательность и бдительность, что такое блуждание ума, притупленность, постепенно распознавать их в своей медитации, и так приходите к выводу, что ваша концентрация очень плохая.

Следующее, что говорит лама Цонкапа: если бдительность очень важна, то, как ее развить? Такое учение просто невероятное! Шахматист, детально знающий дебютные ошибки, – это профессионал. Детский мат в четыре-пять ходов – это не шахматы. Если вы делаете такой дебют, что понимаете, к какой ситуации он приведет через двадцать ходов, – о таком профессиональном подходе писал лама Цонкапа.

Лама Цонкапа говорит, что для того, чтобы развить бдительность, во-первых, нужно развить сильную внимательность, потому что внимательность – это причина бдительности, а бдительность является результатом внимательности. Если у вас сильнее становится внимательность, то благодаря ней вы сможете развить бдительность. Лама Цонкапа

приводит пример: если у вас плохая внимательность, то, как с нею ваша бдительность распознает ошибки медитации – блуждание и притупленность ума? Также исследуйте, каким образом в ходе медитации с сильной внимательностью вы распознаете ошибки медитации – блуждание и притупленность, и тогда на собственном опыте вы увидите, что в этих двух подходах есть большая разница. Если у вас плохая внимательность, и при этом вы пытаетесь распознать ошибки медитации, то вы начинаете обнаруживать, что у вас возникло блуждание через длительный период его проявления. С сильной внимательностью – то, что касается вашей бдительности, как только поворачивается в медитации блуждание и притупленности ума, то вы сразу же распознаете их. С плохой внимательностью вам потребуется длительное время, чтобы распознать блуждание ума, а с хорошей внимательностью вы сразу же будете замечать эту ошибку – блуждание ума, поэтому внимательность очень важна для развития бдительности.

Лама Цонкапа далее приводит цитату из «Боддхичарьяаватары»: «Если вы с сильной внимательностью созерцаете объект медитации, то сразу же зарождается бдительность». Приводится такая аналогия: внимательность сравнивается с солнцем, а бдительность с солнечным лучом, то есть это взаимозависимая причинно-следственная взаимосвязь: солнце – это причина, а луч – следствие. Итак, ваша внимательность полностью погружена в созерцание объекта медитации, но на один или два процента она продолжает проверять, возникают ли ошибки в вашем уме или нет. Маленькая часть той внимательности, которая пребывает на объекте медитации, проверяет наличие блуждания или притупленности ума, чиста ваша концентрация или нет. Приводится такая аналогия: если в воде плавает большая рыба, то она баламутит воду. Если вся внимательность проверяет наличие блуждания или притупленности ума, то это все равно, что движется большая рыба. Что вам необходимо делать? Проверять, не баламутит ли кто-то воду, чиста ваша медитация или нет, всплыла грязь или нет. Как маленькая рыбка, нужно плыть, не баламутя воду, проверять воду – это называется бдительностью. Бдительность не полностью отличается от внимательности, но внимательность полностью сосредоточена на объекте медитации, главная функция внимательности – это пребывание на объекте медитации, а у бдительности функция проверять возникновение ошибок в вашем уме, они различаются с точки зрения функции. Бдительность возникает из внимательности и неотделима от внимательности, но при этом ее функция – проверка на наличие ошибок медитации и чистоты сосредоточения. Лама Цонкапа цитируя текст «Ута», говорит, что бдительность является результатом внимательности. То, о чем говорит здесь лама Цонкапа, основано на коренном тексте.

Как развить бдительность? С помощью внимательности. А как развить внимательность? В повседневной жизни наблюдать за телом, речью и умом. Лама Цонкапа приводит цитату из «Боддхичарьяаватары»: «Постоянно проверяйте действия своего тела, речи и ума». Это способ развития бдительности. Во время не медитации вы развиваете сильную решимость не совершать негативные действия и одновременно с этим вы следите за своим телом, речью, что они делают, и что думает ваш ум. Некоторые люди думают, что не могут следить за тем, что они говорят, но это неправильно. Когда я говорю, я могу следить за тем, что я говорю и недоговариваю. Поэтому, когда я говорю, я вижу много ошибок: не надо слишком много говорить, но и не надо говорить слишком мало, не надо слишком мягко говорить и слишком грубо. Нужна золотая середина – как это делал Будда, это нелегко – говорить безошибочно. Но когда вы каждый день видите свои ошибки, в дальнейшем ваша речь будет становиться все лучше, и потом вы не будете делать ошибок вовсе. Очень важно следить за своей речью, и когда вы о чем-то говорите, слушайте себя, тогда вы сможете понять свои ошибки. Совсем не разговаривать – это неправильно, много говорить – тоже неправильно, нужна золотая середина. Вы же сначала говорите очень много, потом тихо сидите несколько дней, молчите, но это неправильно, нужна золотая середина. Касательно речи вам необходим срединный путь, и вы сможете обнаружить его, если будете знать свои ошибки.

Поэтому Шантидева говорит, что для развития бдительности следите повседневно за своим телом, речью и умом.

Нравственность – это когда вы обещаете, что своим телом, речью и умом не будете совершать негативной кармы, а бдительность – это когда вы проверяете, что делают ваши тело, речь и ум. Если вы обещаете, то потом спросите себя, где же исполнение обещанного, за красивыми словами кроются ошибки. Когда вы распознаете тонкие, мелкие ошибки, тогда у вас будет прогресс. Но если вы даже своих грубых ошибок не знаете, то это плохо. Далее, когда вы распознаете тонкие ошибки и не допускаете их, тогда день за днем вы будете развиваться.

Если вы не совершаете ошибок, то в вашей жизни невозможны трагедии. Вы можете думать: «Я стараюсь так поступать, но в моей жизни я заболеваю, старею», но старение и болезни – это не трагедия. Трагедия – это создавать большие причины для рождения в низших мирах, если они встретятся с условиями, проявятся, и вы родитесь в низших мирах, то это будет трагедия. А если вы потеряете две своих ноги – это не будет трагедией, наоборот, это станет хорошим условием для развития вашего ума.

Я расскажу вам историю об одном махасиддхе, так как истории, логика, цитаты очень важны. Когда их вместе собирает опытный духовный наставник, они становятся сущностными наставлениями. Например, если сравнивать шеф-повара и не шеф-повара, то продукты, из которых они готовят, одинаковы, но шеф-повар может, используя недорогие продукты в качестве ингредиентов, приготовить очень вкусную еду. Также и духовный наставник должен стараться раскрыть вкус учения. Что касается сырого материала, то мне не нужно его передавать, вы его можете найти где угодно, можете открыть любую книгу, и там найдете сырой материал. Но от готового материала ваш ум меняется, и для этого нужен опытный мастер.

Однажды ученик махасиддха родился в одном месте, и поскольку у него была сильная преданность к Духовному Наставнику, то, где бы он ни родился, всегда с ним родился его Духовный Наставник махасиддха. Поскольку у него были большие заслуги с прошлой жизни, его жизнь протекала очень успешно, и его ум никак не мог обернуться к Дхарме. Духовный Наставник ждал, когда же ум его ученика повернется к Дхарме. Если ум ученика не повернут к Дхарме, то, каким бы могущественным ни был Духовный Наставник, он ничем не сможет ему помочь. Психологи говорят то же самое: если пациент не хочет слушать психолога, то даже самый лучший мастер психологии ничем не сможет ему помочь. Точно так же говорят и буддисты, они это поняли через анализ, что если человек не готов слушать, для него ничего нельзя сделать, это не под силу даже великому мастеру. Когда у ученика есть мирская удача, счастье, мирская Дхарма, то он о настоящей Дхарме не вспоминает. Тогда Духовный Наставник нашел одно средство, он сделал так, чтобы его ученик потерпел неудачу, поэтому в буддизме говорится, что временные страдания – это благословение Духовного Наставника. Временные неудачи – это не трагедия, это благословение, которое открывает ваш ум. Если появляются неудачи, то ваш ум обращается к Дхарме и жизнь за жизнью будет счастлив. Сейчас у вас есть удача в результате проявления положительной кармы, но затем она заканчивается, и тогда это становится трагедией. Высшая духовность – это совсем другой уровень мысли. Но если вы этого не понимаете, то, чтобы избавиться от страданий, прибегаете к различным средствам.

Итак, бизнес этого человека прогорел, далее он состарился, у его сына появилась жена, и они выгнали его из дома. Он поселился в очень бедном доме, и здесь он, размышляя, обернулся на свою жизнь. Он сказал, что в своей жизни копил очень много материальных

вещей, а теперь у него нет ничего материального, и если бы вместо накопления материальных вещей он копил внутреннее богатство, то сейчас оно было бы для него очень полезным. Если бы он получал учение, у какого бы то ни было мастера, то сейчас смог бы уже медитировать. Сейчас, когда он захотел медитировать, кто научит его этому, когда он захотел практиковать Дхарму? И сразу же, как в фильме «Матрица», как только у него появилась такая мысль: «Я хотел бы практиковать Дхарму, кто же научит меня практике Дхармы?» – в то же мгновение он услышал стук в дверь. «Матрица» – это буддийский фильм, случайностей не бывает, у всего есть взаимосвязанная причина. Как только ум у него повернулся правильно к Дхарме, сразу же раздался стук в дверь. Когда он услышал стук в дверь, он подошел и открыл ее, на пороге стоял монах с чашей для подаяния. Монах попросил его: «Можешь ли ты мне дать какой-нибудь еды?» Человек спросил монаха: «Почему же ты не приходил ко мне раньше, я так много мог поднести тебе еды, сейчас мне нечего тебе дать!» Монах был Духовным Наставником этого человека из прошлых жизней. Когда у вас хороша преданность, Духовный Наставник никогда вас не оставит. Если вы родитесь в аду, он найдет вас, благодаря вашей преданности. Благодаря вашей связи с Учителем, он явится за вами в ад и напомнит вам: почему вы не практиковали практику тонглен, и передаст ее. Вы сразу начнете ее выполнять и освободитесь из ада. Если в аду вы на одно мгновение развиваете великое сострадание, то вся негативная карма, которая приводит к аду, разлетается на мелкие части, ее не остается, и вы освобождаетесь из ада.

Итак, этот монах, Духовный Наставник этого человека сказал: «Я прихожу вовремя, и меня не интересуют богатые подношения, что бы у тебя ни было, поделись этим». Человек сказал монаху: «Пожалуйста, заходите!» и поделился своей бедной едой со своим Духовным Наставником. Духовный Наставник взглянул на него и спросил: «Ты счастлив?» «Нет, я не счастлив», – ответил человек. Наставник спросил его: «А хочешь ли ты стать счастливым?» «Конечно же, я хочу быть счастливым!» – ответил человек. И Духовный Наставник сказал ему: «Твое счастье и страдание не зависят от твоих желаний, они зависят от причин. Знаешь ли ты, как создавать причины счастья и как устранять причины страдания?» Человек сразу же понял, что перед ним находится его Духовный Наставник.

Это настоящее учение буддизма – как создавать причины счастья и как устранять причины страдания. Это не просто слова о фантастических медитациях, это настоящий буддизм.

Человек тут же сделал простирания и сказал: «Станьте моим Духовным Наставником. Пожалуйста, научите меня, как создавать причины счастья и как устранять причины страдания». Монах сказал: «Причины счастья и причины страдания находятся не где-то снаружи, они находятся в твоём уме». Это буддийская наука. Затем Духовный Наставник объяснил учение: от преданности Духовному Наставнику до практики союза блаженства и пустоты. То есть, это означает, что он передал учение Ламрим. Он дал ему то же учение, которое я передаю сейчас вам. Человек начал искренне практиковать. Вы искренне не практикуете, поэтому у вас нет результата. Также у него были большие отпечатки с прошлых жизней, у вас нет таких мощных отпечатков, – в этом разница.

Прошло несколько месяцев, сын этого человека с его женой забыли принести ему еду. Сын спросил у жены: «Мы принесли ему еды?» Жена ответила: «Нет, мы забыли». Они подумали, может быть, он умер уже, нужно отправиться и проверить это, и если он умер, то нужно прибраться там. Сын пришел в хижину, и когда открыл дверь, то увидел, что все помещение заполнено светом, его отец не медитирует на полу, а левитирует в пространстве. В помещении был невероятный запах и вибрация, затем он сделал простираание перед своим отцом и заплакал. Отец спустился на пол, и сын попросил у него прощения: «Простите меня, мы не обращались с вами, как положено». Отец сказал: «Нет, нет, вы хорошо обо мне заботились! Если бы вы говорили мне: не хотите ли этого или того, то я так бы и оставался в

сансаре, вы выгнали меня из дома и благодаря этому я освободился от сансары». Далее пришли все соседи, люди со всей округи и спросили: «Как же вы достигли таких реализаций?» Он на это сказал, что если вы знаете, как создать внутреннюю причину, это даст невероятный результат, а внешняя причина дает какой-то внешний результат, который также может измениться в любой момент. Далее он начал передавать учение и стал одним из величайших махасиддхов, известных в Индии.

История об этом махасиддхе очень полезна для меня. Когда у вас случаются какие-нибудь трагедии, вспомните эту историю, и поймите, что ваши временные страдания – благословения Духовного Наставника. То учение, которое вы получаете, старайтесь практиковать искренне, как этот старый человек, это было бы для вас очень важно. Следить за своим телом, речью и умом очень важно. Не разрешайте телу, речи и уму совершать негативные действия, это наивысшая этика. В особенности своим ртом не произносите ни одного дурного слова, ни о каком человеке – из-за негативных состояний ума. С сильной любовью и состраданием вам иногда нужно критиковать других, говорить что-то строгое перед лицом этого человека. А что касается негативных состояний ума, то под их влиянием не произносите ни одного слова. Тогда у вас лучше будет нравственность, сильнее будет становиться внимательность, будет укрепляться бдительность, и вы сможете намного легче распознавать свои ошибки медитации. Когда ваша бдительность станет сильнее, при том, что блуждание ума не будет возникать, но даже перед началом его возникновения, вы будете распознавать это, не будете его допускать, и тогда станете профессиональным практиком медитации. Старайтесь стать профессиональными практиками медитации. В настоящем не занимайтесь медитацией слишком много, а создавайте все эти причины.