

Почувствуйте, что вам очень повезло получать драгоценное учение, Дхарму, в такие времена упадка. Вы получаете не просто Дхарму, а полное учение сутры и тантры в сжатой форме и вам нужно чувствовать, что это большая удача. Мне очень важно породить правильную мотивацию с моей стороны, и вам также с вашей стороны важно породить правильную мотивацию. Со своей стороны я должен вам передавать учение не для того чтобы впечатлить вас теми знаниями, которыми я обладаю. Это все равно, что доктор будет передавать пациенту лекарство просто для того, чтобы показать, сколько у него есть всевозможных лекарств. Но это очень опасно. Как доктор передает пациенту лекарство, которое тому подходит, также и Духовный Наставник должен давать то учение, которое подходит ученикам. Необходимо давать учение таким образом, чтобы ученики становились немного лучше, чем были до этого, и также, чтобы они обретали видение, понимание всего пути к освобождению. Также очень важно давать учение с сильными чувствами любви и сострадания.

Вам, со стороны учеников, очень важно получать учение с осознанием себя больными существами, страдающими от болезни омрачений. С осознанием Будды как врача и учения Дхармы как лекарства, и с таким осознанием, как решимость искренне применять то учение, которое вы получаете, – это самое важное осознание. Тогда учение для вас станет очень полезным. Также нужно получать учение со свободой от трех изъянов сосуда.

Ваш ум подобен сосуду, и если вы не подготовите его, как полагается, то даже если вы будете получать учение, оно не станет для вас эффективным. Если в неправильный сосуд вашего ума вы получите множество разных учений, то позже у вас выработается невосприимчивость к Дхарме и это очень опасно. Говорится, что даже демоны, вредоносные духи, когда получают учение, то с его помощью могут укротить свой ум. Но что касается человека, у которого выработалась невосприимчивость к Дхарме из-за того, что он все время получал учение, но никогда не применял его на практике, когда в его уме появилась невосприимчивость к Дхарме, такому человеку Дхарма уже не поможет. Когда вы становитесь более старшим учеником, вам нужно бояться того, что у вас в уме может появиться невосприимчивость к Дхарме. Новым ученикам такая опасность особо не грозит, а старшие ученики, будьте осторожны, – если вы не будете искренне практиковать учение, у вас в уме появится невосприимчивость к Дхарме.

Вчера мы с вами говорили о том, что учение по махамудре рассматривается в трех главах: подготовительные практики, сама практика и заключительные практики. Подготовительные практики объясняются в четырех подзаголовках, они называются «четырьмя великими практиками нендро». Первая практика нендро – это порождение прибежища и бодхичитты. Почему с безначальных времен и до сих пор у нас есть проблемы? Потому что у нас все время присутствует одна стратегическая ошибка – мы очень сильно полагаемся на ненадежные объекты. Есть надежные объекты, на которые следует положиться, но мы на них не полагаемся. Мы все время опираемся на сансарические объекты, и это является одной из причин, по которым у нас возникает множество проблем.

Вторая причина возникновения множества проблем происходит из-за того, что у нас очень ограниченное видение. Некоторые люди не смотрят дальше сегодняшнего дня, – это бомжи, это низший уровень. Некоторые смотрят на год вперед. Хотя их интересует счастье этой жизни, но при этом они планируют только на один год. Дальше всю свою жизнь они уже не планируют, поэтому через год у них возникают проблемы. У кого-то мышление работает на десять лет вперед. В нашем мире, если кто-то говорит о проекте на десять лет, он считается очень умным человеком, но с точки зрения буддизма это все равно очень ограниченное видение – десять лет пролетят как одно мгновение. Поскольку у нас очень короткое видение, то максимум ваш план может быть на десять лет. Для вас это не нечто самое высокое, самый

высокий подход, – это один из главных вопросов, из-за которых у нас появляется множество проблем. Если я спрошу вас: «Для кого этот план?» – то окажется, что он для вас или для вашей маленькой семьи – вот это ограниченное видение. Для некоторых даже их семья, дети неважны, они думают: «Важен только я». Ради собственного счастья человек может сказать «до свидания» своей нынешней жене и детям и уйти к новой жене. Но из-за такой близорукости, как же вы можете быть счастливыми?

Вам нужно заменить эту стратегическую ошибку правильной стратегией. Иногда вы можете подумать, что прибежище, бодхичитта – это что-то абстрактное, но в действительности здесь говорится о стратегии вашей жизни. В любой области, если вы хотите добиться хорошего результата, очень важна стратегия. Если вы занимаетесь делом с правильной стратегией, тогда вы являетесь профессионалом в этой области. Что вам нужно сделать? Во-первых, вместо того чтобы полагаться на мирские объекты, скажите себе: «С этого момента я буду опираться только на Будду, Дхарму и Сангху. На мирские объекты я буду полагаться просто как на временные, не буду расценивать их как свою главную цель. Главным образом я буду полагаться на Будду, Дхарму и Сангху, как-то временно я буду использовать мирские объекты, и не буду использовать живых существ». Мы не используем правильно объекты, но при этом стараемся как-то использовать других живых существ – это большая ошибка. Живые существа – это объекты любви, а материальные объекты – это объекты для использования. Вы поступаете наоборот. Для вас материальные объекты – это объекты любви, а живые существа – объекты для использования. Мобильный телефон все время с вами как ваш лучший любовник. Это знать очень важно, в этом состоят наши ошибки. У меня тоже есть такие ошибки, устранить их – это и называется «практикой Дхармы». Если вы измените свои стратегические ошибки, то автоматически добьетесь большого развития.

Я – шахматист. Если я начинаю шахматную партию против компьютера, не выстраивая хорошей стратегии, то выиграть очень трудно. Сколько бы я ни думал, это невозможно, я проигрываю из-за стратегических ошибок. Но если я выстраиваю хорошую стратегию, то вижу большое количество разных вариантов – я могу сделать и такой ход, и другой эффективный ход, благодаря хорошей стратегии. Это в качестве примера. Если в своей жизни вы также будете создавать хорошую стратегию, то у вас в руках будет множество разных вариантов. Почему у вас нет большого выбора? Потому что очень плоха ваша стратегия, хотя вы не хотите что-то делать, но вы вынуждены это сделать из-за стратегических ошибок. Жизнь и шахматная игра очень похожи, поэтому очень важна стратегия. Я ваш тренер в шахматной игре вашей жизни. Я говорю о том, что шахматная партия вашей жизни очень плохая из-за стратегических ошибок.

Хотя вам нравится Миларепа, и вы думаете: «Я хотел бы быть таким же, как Миларепа», но вы не можете быть такими же из-за стратегических ошибок. У вас есть такой же потенциал, и при этом, если вы создадите такую же правильную стратегию, то быть как Миларепа, не очень трудно. Чтобы стать Миларепой, вам необязательно удаляться в горы. В горах нет ничего особенного. Если бы горы делали людей святыми, тогда олени, которые всю свою жизнь проводят в горах, должны были бы являться совершенно святыми существами. Если с неправильной стратегией вы отправитесь в горы и затем вернетесь обратно, то будете говорить: «Я провел в горах восемь лет, я йогин», ваши глаза станут большими. Вы будете спрашивать у других людей: «Сколько лет вы медитировали?» Вам будут отвечать, что не медитировали, вы будете махать рукой на этого человека, говоря: «Вы безнадежны». Такое будет происходить из-за неправильной стратегии. Пребывая в горах, вместо того чтобы уничтожить свое эго, вы, наоборот, сделаете свое эго йогиним.

Стратегия в том, чтобы вместо опоры на мирские объекты всем сердцем стараться полагаться только на Будду, Дхарму и Сангху. Если ваш любовник, ваш партнер скажет вам,

что любит вас больше чем себя, у вас эти слова должны влетать в одно ухо и вылетать из другого – не верьте им. Есть одна известная российская женщина, я сейчас не помню ее имени. Она говорит, что если слышит слова: «Я буду любить тебя всю свою жизнь», то отвечает на это: «Если ты будешь меня любить все лето, это было бы очень хорошо». Многие молодые парни, девушки имеют очень много боли в сердце из-за того, что они полагаются на ненадежные объекты. Потому что тот человек, который говорит вам, что любит вас, имеет ум, находящийся под властью омрачений, он ненадежен. Если будды и бодхисаттвы говорят вам, что любят вас, то им доверяйте на сто процентов. Думайте так: «Любовь будд и бодхисаттв ко мне никогда не изменится, я тоже буду любить их всегда жизнь за жизнью. Я также буду любить и всех живых существ, но буддам и бодхисаттвам я буду доверять больше, поскольку это более надежный объект». Когда пьяный человек обещает завтра дать вам сто долларов, не верьте ему, вы будете ждать и надеяться, но завтра он не даст вам ничего. Если бодхисаттва скажет вам, что даст завтра сто долларов, будьте спокойны – он их вам даст.

Также думайте, что живые существа, которые находятся под властью омрачений, ненадежны, поскольку в действительности это не их ошибка, это ошибка их омрачений, поэтому не полагайтесь на них полностью. Вам нужно думать: «До тех пор пока их ум не освободится от омрачений, я не буду им доверять на сто процентов». Стопроцентное доверие у вас должно быть только к Будде, Дхарме и Сангхе. Своим родственникам, друзьям вы можете доверять на шестьдесят процентов, не на все сто процентов. Даже шестьдесят процентов – это очень много. Родители, также не слишком доверяйтесь своим детям, потому что если вы будете доверять им слишком сильно, на сто процентов, и, например, заболете, но они к вам не придут, для вас это будет слишком болезненно. Придет ваш сын – хорошо, не придет – ничего страшного. На пятьдесят или сорок процентов, даже лучше на тридцать процентов ожидайте. Тогда, если он придет к вам, вы радостно скажете: «Ого! Я этого даже не ожидал». Это психологический момент. Например, если вы доверяли своему парню или подруге лишь на тридцать процентов, только на тридцать процентов надеялись, что они придут, то когда они приходят, для вас это по-настоящему очень хорошая новость. Вы думаете: «Интересно, он пришел!» Если они не придут, то вас это не шокирует. Почему? Потому что это правильная стратегия.

Сейчас вы выстраиваете неправильную стратегию. Поэтому, даже если они приходят, но немного опоздали, вы сразу же спрашиваете: «Почему ты опоздал?» Недовольно говорите: «Почему ты не пришел раньше?» Потому что ваша стратегия неправильная, из-за этого возникают такие мысли. Если они не приходят совсем, то для вас это просто кошмар. Почему? К некоторым другим людям не приходят, и для них это не является кошмаром. Если никто не придет к бодхиствам, то для них это не имеет совершенно никакого значения. Они подумают: «Мои родственники очень заняты своей работой, мои дети заняты своей работой и не приходят ко мне», это не причинит им никакой боли. Наоборот, они желают: «Пусть они будут счастливы», потому что у них правильная стратегия. Вы вместо таких мыслей чувствуете боль, гнев: «Я ему делал столько всего, и то, и другое, а он вообще неблагодарный». Из ушей идет дым, глаза красные – это из-за неправильной стратегии. Я рассказываю вам, насколько важной является стратегия прибежища в вашей жизни. Думайте так: «Другие ничего мне не должны, это я должен что-то делать для других», – это очень правильная стратегия. Я думаю таким образом, поэтому я могу сказать вам, что я почти не расстраиваюсь. Я никогда не думаю, что другие должны что-то для меня сделать, это наглость.

Вместо того чтобы полагаться на неправильные объекты, полагайтесь на надежные объекты – Будду, Дхарму и Сангху всем вашим сердцем, и это называется «прибежище». В особенности, когда у вас появляется страх перед рождением в низших мирах, то Будда,

Дхарма и Сангха могут вас защитить, поэтому здесь вы полагаетесь на них на сто процентов и просите: «Пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью. До тех пор пока я в сансаре, Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защищайте меня от низших миров и от страданий сансары. Для меня нет никаких других объектов, кроме вас троих. Вплоть до моего достижения состояния будды я всем своим сердцем буду полагаться на вас, на три объекта. В особенности в момент смерти, пожалуйста, будьте все время со мной». Сейчас готовьтесь, создавайте такую связь, и благодаря этому ваша связь с Буддой, Дхармой и Сангхой, с божествами будет становиться все сильнее и сильнее. Прибежище не означает, что вы просто читаете «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ...» и так далее. Прибежище означает, что вы всем своим сердцем полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху.

Вторая стратегическая ошибка – это короткое видение. Наше видение нужно расширить с помощью аналитических медитаций на темы Ламрима. Вначале расширьте свое видение до будущей жизни. Развейте такую мысль в вашем уме, что если вы сравниваете эту жизнь и следующую жизнь, то счастье будущей жизни для вас важнее. Сколько вы еще проживете в этой жизни? Максимум тридцать, может быть, сорок лет. Все это время пролетит у вас просто как сновидение. Если говорить о будущей жизни, то это очень длительный период. Поэтому вам в уме необходима мысль: «Ради счастья будущей жизни я готов принести в жертву счастье этой жизни». Это правильная стратегия. Вам нужно понимать, что ничем не жертвуя, вы не сможете добиться хорошего результата. Если вы хотите получить очень хороший результат, то вам необходимо чем-то пожертвовать, и это счастье этой жизни. Поэтому мастера Кадампы говорили: «Не радуйся временному счастью, радуйся временным страданиям», – это очень важная стратегия. Когда у вас есть такая стратегия в уме, то вы медитируете, живете бедной жизнью, другие люди говорят: «Какой вы бедный человек», и это совершенно не причиняет вам никакой боли, потому что ваша стратегия связана с далекой перспективой. У вас нет боли внутри. Это похоже на еврейский подход. У него в кармане много денег, но он носит бедную одежду. Люди говорят ему, что он бедный, и он отвечает: «Да, да, я бедный». Например, у еврея может быть много денег, но при этом он ведет себя так, как будто денег мало, чтобы, например, не платить налоги. Если кто-то говорит про еврея, что тот бедный человек, то ему это совершенно не причиняет никакой боли, потому что он знает, что у него есть деньги. Самое главное – это то, что у меня есть, а что думают другие люди – неважно. Это тоже стратегия. Вы не можете вести себя даже таким образом. Если у вас появляется немного денег, вы показываете людям, что вы богатый человек и для вас это важнее. Важнее то, что думают другие люди, – это стратегическая ошибка.

Далее, чтобы избавиться от болезни омрачений, чтобы обрести безупречно здоровое состояние ума, я готов пожертвовать всем, чем угодно, – это тренировка личности промежуточного уровня. Если глубоко внутри вы считаете, что самое важное для вас – это здоровый ум, и что ради обретения здорового ума вы готовы пожертвовать всем, чем угодно, можете даже отсечь себе палец. Например, если у вас на кончике пальца рак, то чтобы спасти свою жизнь, вы с радостью отсечете себе палец. Вы думаете, что ваш палец хорош, но в сравнении со всем вашим телом палец не так важен. Ради здоровья всего вашего тела вы скажете врачу: «Пожалуйста, удалите мне палец». Тогда вы скажете: «Как здорово, теперь у меня нет больного пальца, теперь я здоров». Вы думаете, что когда бодхисаттвы жертвовали своим телом, для них это представляло нечто невероятно трудное, но в действительности это не так, поскольку, когда есть высокие амбиции, высокая цель, тогда принести в жертву что-то, даже свое тело – это приятно. Когда Будда был бодхисаттвой, благодаря тому, что он поднес свое тело тигрице, его продвижение к состоянию будды стало намного быстрее, и он очень радовался этому. Он осуществил совершенство щедрости. В шахматах это называется «гамбит».

В отношении гамбита вам нужно понимать, что если вы не знаете, как правильно сделать гамбит, то для вас это окажется большой потерей. Но если вы сделаете гамбит в правильной ситуации, тем самым вы приобретете очень многое в вашей партии. Поэтому Шантидева говорит: «Не отдавайте свое тело до тех пор, пока ваше сострадание не развито полностью». Это шахматная игра нашей жизни. Это не просто глупый поступок, когда вы сразу же отдаете свое тело из-за каких-то временных эмоций, это очень опасно. С очень хорошими мыслями, хорошими планами гамбит становится очень эффективным. После этого вы думаете: «Для того чтобы всех живых существ привести к состоянию безупречно здорового состояния ума, пусть я достигну состояния будды. Ради достижения состояния будды я готов на все что угодно, даже если мне нужно стать слугой всех живых существ, я с радостью буду таким слугой». Вам необходимо иметь такую стратегию, такие амбиции, такую цель вместо ограниченного видения.

Эти два – первая подготовительная практика нендро для практики махамудры. Аналитические медитации на темы Ламрима совершенно необходимы для развития не спонтанной, но искусственной бодхичитты. В этот раз после учения индивидуальные ретриты будут на темы Ламрима. Одна неделя будет посвящена медитации на тему драгоценной человеческой жизни, вторая неделя – тема непостоянства и смерти. Это очень хорошая стратегия. Когда вы проводите аналитические медитации, вам очень важно широко рассмотреть тему со всех точек зрения, и тогда далее, во время непосредственной медитации у вас очень легко будут появляться необходимые чувства, когда вы будете просто вспоминать эти темы. Если вы эффективно занимались аналитическими медитациями на темы Ламрима, то во время развития шаматхи стоит вам просто вспомнить о драгоценной человеческой жизни, как это сразу же затронет всю тему драгоценной человеческой жизни. Например, если какой-то человек вам не нравится, и вы очень много думали о том, как он вам вредил, размышляли со всех точек зрения, то стоит только вспомнить об этом человеке, как сразу же всплывают все эти факты. Ваше лицо сразу становится красным или черным от гнева, вы просто подумали об этом человеке, и сразу приходят все эти мысли, потому, что в вашем уме все эти связи уже готовы. Когда вы думаете о драгоценной человеческой жизни, вы просто повторяете: «Драгоценная человеческая жизнь», вам трудно, потому что у вас нет стратегии.

Очень важно создать правильную стратегию. Аналитические медитации – это очень важная стратегия для развития шаматхи. О чем говорил Пабонка Ринпоче? Это очень важные наставления, которых я не видел в других текстах. Пабонка Ринпоче являлся одним из главных держателей учения Ламрим. То, что он практиковал Шугден, – это другое дело, но его учение было просто невероятно. Его Святейшество Далай-лама также говорит: «Не критикуйте Пабонку Ринпоче, он являлся невероятным практикующим, практиком Ламрима, но одна ошибка у него была – это практика Шугден». Это не наше дело, мы не практикуем Шугден, но его учение очень и очень хорошее. До тех пор пока существо не станет буддой, у него всегда будут какие-то недостатки, они нас не касаются. Пабонка Ринпоче говорил: «Вначале медитируйте на темы Ламрима таким образом, чтобы обрести контроль над основными положениями. Критерий обретения контроля над положениями Ламрима состоит в том, что вы приходите к мысли, что вы способны медитировать, и если захотите достичь реализаций, то сможете достичь реализаций». Вы думаете: «Я могу медитировать, я могу достичь реализации». Если такая убежденность, такая уверенность появляется в вашем уме, это означает, что вы обрели контроль над основными положениями главных тем: преданности Духовному Наставнику, драгоценной человеческой жизни, непостоянства и смерти и так далее.

Вначале постарайтесь обрести контроль над каждым положением аналитической медитации на Ламрим по всем темам – от преданности Духовному Наставнику до медитации на пустоту

с уверенностью: «Я могу достичь таких реализаций». Второе, Пабонка Ринпоче говорил: «В отношении всех тем каждого положения старайтесь добиться определенного искусственного чувства». Чувство, которое возникает при приложении определенных усилий, называется «искусственное чувство». Начиная от темы преданности Духовному Наставнику и заканчивая теорией пустоты. Это второй уровень. Чтобы обрести спонтанные реализации и также прямое познание, Пабонка Ринпоче говорил, что этого нужно добиваться с помощью шаматхи. Вам необходимо вначале обрести искусственное чувство. А затем с помощью шаматхи уже необходимо достичь подлинных реализаций: спонтанного чувства или прямого познания. Это будут настоящие реализации, возникающие на основе медитации.

Добиться настоящих реализаций, возникающих на основе медитации, без шаматхи невозможно. Без шаматхи обретение контроля над основными положениями аналитических медитаций и развитие искусственного чувства в отношении положений – это тоже определенные реализации, но не настоящие. Это как вторичные реализации. Настоящих реализаций вы добиваетесь с помощью шаматхи. Поэтому, если вы говорите, что у вас есть реализации – будьте очень осторожны с такими словами. Потому что, если у вас нет шаматхи и также нет спонтанных чувств в отношении отречения, бодхичитты и других тем, то не говорите, что у вас есть реализации. Вторичные реализации не считаются подлинными реализациями, это лишь вторичные реализации. Поэтому многие тибетские мастера говорят: «У меня нет никаких реализаций». У них есть множество вторичных реализаций, но при этом они говорят, что не имеют реализаций, потому что такие реализации не считаются настоящими реализациями. Но даже если у них есть подлинные реализации, они их скрывают и говорят, что у них нет никаких реализаций. Если Его Святейшество Далай-лама говорит, что не обладает никакими реализациями, нам нужно быть очень осторожными. Будда, Авалокитешвара в человеческом теле говорит: «У меня нет реализаций».

Недавно в Ладаке Его Святейшество сказал: «Если бы у меня была шаматха, то у меня была бы уверенность, что я смогу достичь пути подготовки. Без шаматхи концептуальное постижение пустоты у меня есть. Также у меня есть искусственная бодхичитта. Если бы у меня была шаматха, если бы у меня было время медитировать и развить шаматху, то я с уверенностью могу сказать вам, что я достиг бы пути подготовки». Он говорил это не о себе, он говорил это для нас. Он является Буддой. Он говорил нам тем самым, что те, кто имеет хорошую подготовку, кто сможет развить шаматху, те смогут также достичь пути подготовки. Его Святейшество всегда говорит о том, что шаматха очень важна, и все время говорит, что хотел бы найти пример того человека, который развил бы шаматху. Теперь нам очень важно быть активными, если у нас есть искусственные чувства в отношении тем Ламрима, то шаматха для нас совершенно необходима. Недавно я разговаривал с делегацией монахов из монастыря Сера Мей, – это шесть геше-лхарамба, один из них Чусанг Ринпоче – это самая элита монастыря. Он является высочайшим из всех геше-лхарамба во всем монастыре. Я ему рассказывал о нашем проекте шаматха, и они ночевали в доме шаматхи. Эти геше мне сказали: «Вы осуществляете именно то, чего желает Его Святейшество Далай-лама, большое вам спасибо! Теперь в монастыре мы тоже хотели бы иметь такой дом шаматхи с полной звукоизоляцией». Я им сказал: «Обязательно, потому что одно лишь теоретическое учение не является полным сохранением учения Будды. Наряду с теоретическим учением также необходимо сохранить учение реализаций». Без шаматхи, о каких бы реализациях мы ни говорили, это просто нонсенс. Вначале нам необходимо указать на человека, который достиг бы реализаций шаматхи. У них также есть план построить дом шаматхи. После того как они побывали здесь, у них тоже появился такой план – построить дом шаматхи рядом с монастырем Сера Мей для тех геше, которые заканчивают там учебу. Все геше будут медитировать на развитие шаматхи. Я им сказал о том, что, для того чтобы сделать хорошую звукоизоляцию в этом доме, наши центры помогут вам в этом, они сказали «большое спасибо» за это.

Это хорошее влияние друг на друга. Так мы сможем продлить пребывание учения Будды на нашей планете на еще более долгий период. Каждый может внести определенный вклад в это. Если мы будем продвигаться в этом направлении, то учение Будды будет сохранено на нашей планете на более долгое время и позже это станет наукой об уме. Я надеюсь, что в будущем учение Будды сможет стать наукой об уме. Кто бы ни хотел обрести здоровый ум, чтобы все, кто хочет добиться здорового ума, могли бы практиковать и добиться этой цели. Эйнштейн является ученым в области материи, а Будда является ученым, который совершил открытие в отношении науки об уме, в отношении здорового ума. Будда действительно является ученым в области здорового ума. Я думаю, что такие драгоценные знания используются только маленькой группой буддистов, это несправедливо. Если бы это учение преподносилось в качестве науки об уме, то его смогли бы использовать даже атеисты, это было бы очень полезно.

Если вы исследуете учение Будды, то увидите, что Будда не очень много говорил о вере в бога, о благословении бога. Главным образом, речь шла об обретении здорового ума. Все наши проблемы возникают из-за нездорового ума. Если вы хотите избавиться от проблем, то, главное, что вам нужно сделать – это обрести совершенно здоровый ум, и в этом состояло главное послание Будды. Тогда даже для атеистов это станет по-настоящему золотым советом. На нас лежит особая ответственность, нам нужно правильно себя вести, чтобы учение Будды стало достоянием всех семи миллиардов людей на нашей планете. Не обращая их в буддизм, а чтобы они могли использовать учение Будды для обретения здорового ума. Вы, все мои ученики, должны чувствовать, что на вас лежит определенная особая ответственность, вы должны правильно себя вести и иметь шестое осознание – это такое осознание, как решимость сохранять учение Будды на нашей планете на долгое время из сострадания. С этой целью вы получаете учение. Шестое осознание – это осознание ради блага других живых существ. Другие пять осознаний – ради собственного блага. Сейчас в монастыре Сера Мей уже есть ретритный дом. Теперь то, что они хотели бы сделать, – это внутри обеспечить полную звукоизоляцию. Я рассказал им о том, что на будущий год одиннадцать моих учеников будут в этом доме шаматхи развивать шаматху, медитировать. Они очень обрадовались этому и сказали, что обязательно будут молиться, чтобы у всех практикующих не было никаких препятствий, чтобы они смогли достичь шаматхи или если не шаматхи, то, как минимум, какого-то уровня сосредоточения.

Если вы достигнете четвертой стадии, это будет просто невероятно! Тогда я могу сказать, что ваш мозг станет немного другим. Я обсуждал эту тему с новосибирскими учеными, и они также могли бы исследовать мозг человека, исследовать то, что происходит во время развития сосредоточения. Там совершенно точно будут происходить определенные изменения. Эти знания также могли быть очень полезны в будущем. Я спросил у них: «Возможно ли создать такое устройство, которое могло бы указывать на то, на какой стадии находится медитирующий?» Они сказали, что если соберут полную информацию, все необходимые сигналы головного мозга, если они смогут исследовать, как работает мозг у человека на первой стадии сосредоточения, на второй стадии сосредоточения, то они смогут создать определенную модель, чтобы определять уровень концентрации. Это очень хорошо. Тогда это будет научным доказательством того, какой стадии вы достигли. Мне нужна такая машина. Потому что я знаю, что мои ученики будут меня обманывать. Если кто-то из учеников мне скажет: «Геше Ла, сейчас я на пятой стадии», я скажу: «Хорошо, подойди ко мне», надену это устройство ему на голову и проверю, может быть, он на первой стадии, но по ошибке думает, что достиг уже пятой стадии. Некоторые люди, когда сильно привязываются к высоким реализациям, стоит им получить какие-то малейшие знаки, они уже думают, что уже достигли этого высокого уровня.

Один человек услышал, что если когда-либо ноги пожелтеют, то это знак смерти. Однажды он поднялся в гору, и там на поляне росло множество желтых цветов. Он снял ботинки и пошел босыми ногами. Затем он сел отдохнуть, посмотрел на свои ступни и обнаружил, что они у него пожелтели. Он сказал: «Ноги пожелтели, это означает, что я умер». Он лег в позу спящего льва, лежал и думал, что он уже умер и вдруг увидел, как один человек рядом возится со своим ослом. Осёл сел и упирался, не хотел идти дальше, а прохожий пытался столкнуть его с места. Этот человек сказал: «Я уже умер, но если бы я не был мертв, то сказал бы, что ты неправильно поднимаешь своего осла». «Ты не умер», – сказал прохожий и попросил: «Помоги же мне» – «Ты этого просто не знаешь, я уже умер» – «А как ты понял, что ты умер?» – «Смотри на мои ноги, они все желтые, поэтому я уже умер» – «Нет, ты не умер, пожалуйста, помоги мне. Я же могу тебя видеть, я разговариваю с тобой!» – «Это правда, что я не мертв?» – «Нет-нет, желтые ноги вовсе не означают, что ты уже умер». После этого человек встал и помог этому прохожему.

Поэтому вам очень важно знать все характеристики каждой из стадий сосредоточения, поскольку, если вы будете знать только критерий какой-то одной стадии, то в какой-то момент можете подумать, что уже достигли этой стадии. Также вам необходимо знать критерий достижения шаматхи, это нужно знать, иначе, если вы сможете пребывать в концентрации длительное время, то подумаете, что уже достигли шаматхи, и это очень опасно. Вы можете длительное время пребывать в концентрации, но это не означает, что это чистое сосредоточение. Если интенсивность сосредоточения невысока, то это означает, что вы медитируете с тонкой притупленностью ума. Тогда вы никогда не продвинетесь дальше, все время будете оставаться на этом уровне. Это ошибка, которая называется «неприменение противоядия, когда это необходимо». Поэтому вам необходимо подробно все критерии каждой стадии помнить наизусть.

Вторая практика нендро – это подношение мандалы. Почему подношение мандалы? После установления правильной стратегии опоры на Три Драгоценности и установления цели достичь состояния будды, хотя это не спонтанное чувство, искусственное, но это намного лучше. Что вам необходимо далее сделать в первую очередь? Это накопить заслуги. Практика подношения мандалы как раз для накопления заслуг. С помощью подношения мандалы вы накапливаете заслуги и это как ваш капитал. Если у вас есть какой-то большой проект, то без денег, без капитала он остается просто проектом на бумаге. Поэтому в буддизме, в особенности в сутраяне говорится о трех неисчислимых эонах заслуг для достижения состояния будды. Не думайте, что тантра – это исключение. В тантре также необходимо собрание трех неисчислимых эонов заслуг. Каким образом это достигается? В тантре три неисчислимых эона заслуг накапливаются в краткой форме с помощью очень интенсивной практики. Если вы слышали о том, что необходимо три неисчислимых эона заслуг и говорите, что это предназначено для практиков сутры, то это неправда, поскольку для практикующего тантру также необходимо три неисчислимых эона заслуг, но благодаря йоге божества и благодаря практике иллюзорного тела три неисчислимых эона заслуг можно накопить за одну жизнь. Я сейчас раскрываю вам секреты тантрической практики. Если сравнивать йогу иллюзорного тела и йогу ясного света, то йога иллюзорного тела считается более важной. Поэтому тантра Гухьясамаджи известна как царь тантр, поскольку упор в ней делается на практику иллюзорного тела. Это учение я получил от Его Святейшества Далай-ламы, вам нужно понимать эти вещи. Тогда вы сможете сохранить учение Будды в самом его корне. Если сравнивать метод и мудрость, то вам нужно понять, что метод важнее. Если вам приходится выбрать между бодхичиттой и мудростью, познающей пустоту, то вам нужно выбрать бодхичитту. С бодхичиттой, даже если вы находитесь в сансаре, вы будете полезны для очень многих живых существ, хотя и не освободились от сансары. Без бодхичитты, с мудростью, познающей пустоту, вы станете архатом, освободитесь от омрачений. Какая польза от того, что один человек пребывает в медитативном

сосредоточении? В действительности вам нужно выбирать и то и другое, но если стоит выбор чего-то одного, тогда вам нужно сказать: «Я выбираю бодхичитту, а не мудрость, познающую пустоту».

Если говорить о сутре и тантре, то лама Цонкапа говорил: «Если вы можете выбрать только что-то одно из этого, то выбирайте сутру, а не тантру». Наш ум мыслит совершенно по-другому. Если мы сравниваем метод и мудрость, то мы начинаем думать, что мудрость, познающая пустоту, важнее. Если сравнивать практику иллюзорного тела и ясного света, мы начинаем думать, что ясный свет важнее, это из-за недостатка знания. Если я спрошу вас: «Что вы выбираете, сутру или тантру?» – вы скажете: «Я выбираю тантру, потому что это быстрый путь». То, что ярко, необязательно является лучшим. Ясный свет – яркий, мудрость понимания пустоты – яркая, тантра – яркая. Сутра неяркая, но она глубинна, это лучше. Лама Цонкапа говорил, что если вы можете выбрать только что-то одно: либо сутру, либо тантру, выбирайте сутру. Почему? Лама Цонкапа говорил: «Если вы практикуете только сутру, то у вас на практику уйдет длительное время, тем не менее, вы на сто процентов освободитесь от сансары. Если вы практикуете только тантру, без сутры, то освободиться от сансары будет невозможно». Все величие тантры возникает благодаря сутре. Поэтому, не смотрите свысока на сутраяну, поскольку именно сутраяна делает тантраяну невероятной практикой. Вкус кекса или торта возникает благодаря хорошему маслу. Кекс без масла – это просто мука. Уникальность тантры также происходит от сутры.

Поэтому в качестве капитала очень важно накопить большие заслуги. В рамках комментария к «Необычной Гуру-йоге союза блаженства и пустоты» недавно я подробно объяснил, как выполнять практику подношения мандалы. Принесите, пожалуйста, книгу «Комментарий к необычной Гуру-йоге союза блаженства и пустоты». Купите эту книгу и те, кто хочет развить шаматху, вам необходимо практиковать через Гуру-йогу. Каждый день у себя дома делайте подношение мандалы для накопления больших заслуг для развития шаматхи, – это совершенно необходимо, иначе во время медитации у вас будут возникать болезни, будут проявляться другие препятствия из-за недостатка заслуг. При недостатке заслуг, если вы начинаете заниматься интенсивной практикой, то у вас либо начинает заболеть тело, либо начинают появляться ментальные болезни, ненормальное состояние. Это происходит из-за недостатка заслуг. Если у вас есть большие заслуги, то с сильной мотивацией бодхичитты ради достижения состояния будды на благо всех живых существ вы выполняете подношение мандалы, и это приносит вам невероятно большие заслуги. У Его Святейшества Далай-ламы однажды спросили: «Можете ли вы показать на человека, который развил шаматху?» Его святейшество тоже ответил, что такой еще не родился.

Я сейчас не буду давать подробных объяснений подношения мандалы, поскольку я их уже давал в рамках комментария к необычной Гуру-йоге. Вы можете найти этот текст, прочитать об этом. Здесь, когда вы делаете подношение мандалы, то это гора Меру и четыре континента. Очень важно подносить семь основных драгоценностей, семь вторичных драгоценностей, которые возникают в силу проявления заслуг царя Чакравартина. Эти драгоценности просто бесценны. Если все богатство нашего мира собрать вместе, то даже оно не сравнится ни с одной той драгоценностью, которая возникает в силу проявления заслуг царя Чакравартина. Визуализируйте на горе Меру семь главных драгоценностей и семь вторичных драгоценностей, тогда все богатство нашего мира останется просто как детские игрушки. Из каждой мандалы исходит по два луча, на концах которых также располагается полная мандала, и из каждой следующей мандалы также исходит по два луча с мандалами на конце. Таким образом, вы подносите бесчисленное множество мандал и посвящаете заслуги достижению состояния будды на благо всех живых существ.

Дромтонпа был очень строг в отношении подношения мандалы. Он ругал многих своих учеников: «Почему вы не делаете подношение мандалы, как же вы сможете достичь больших реализаций, если у вас нет заслуг!» Потому что у нас есть склонность заниматься какими-то броскими, яркими практиками, а если практика не очень яркая, то мы ею заниматься не хотим – это большая ошибка. Если я говорю о практике туммо, то вы сразу же начинаете радоваться, ваши глаза становятся большими, вы подумаете: «Я необычный человек, Геше Ла посоветовал мне практиковать туммо». Это вас очень воодушевит, взволнует. Даже если я скажу: «Практикуйте через год», вы скажете: «Геше Ла, я хотел бы начать прямо сегодня». Если я скажу про подношение мандалы, то вы попросите: «Можно я приступлю к этой практике через год?» В моем случае также, когда я отправлялся медитировать в горы Дхарамсалы, я думал, что Его Святейшество Далай-лама порекомендует мне практику ясного света или иллюзорного тела. Его Святейшество поручил мне выполнить сто тысяч простираций рядом со ступой храма Цуглакам, где очень многие люди выполняют обхождения. Еле-еле я сделал сто тысяч простираций.

В этом наша большая ошибка – что мы хотим заниматься какими-то очень яркими практиками, но при этом неявными, скрытыми, но очень мощными практиками мы заниматься не хотим. Поэтому в тантре Гухьясамаджа говорится, что для начинающего тантра Гухьясамаджи не глубинна, для начинающего глубинна практика прибежища. Не обязательно выполнять сто тысяч подношений мандалы. Тем не менее, каждый раз у себя дома старайтесь делать какое-то количество подношений мандалы. Если у вас есть основа – очень хорошо. Если нет, то можете просто взять тарелку, взять рис и с этой основой выполнять подношение. Почему это важно? Потому что невероятный мастер сутры и тантры лама Цонкапа, когда отправился в горы медитировать, то в первую очередь он выполнил сто тысяч простираций и сто тысяч подношений мандалы. Вы можете увидеть в том месте, где медитировал лама Цонкапа, в горах, тот камень, на котором лама Цонкапа простирался. Этот камень стал очень гладким, то место, до которого лама Цонкапа дотрагивался лбом, также имеет углубление. Ламе Цонкапе не нужно было делать простираания. Он делал это для того чтобы показать нам, что если мы хотим достичь реализаций, нам нужно проходить через такие трудности. Лама Цонкапа не имел никакого материального имущества, когда пребывал в горах. Поэтому во время подношения мандалы он делал его на такой основе как камень, рукой водил по этому камню, поэтому камень тоже стал гладким и на нем остались следы крови от запястья ламы Цонкапы. После выполнения большого количества простираций и подношений мандалы, если взглянуть на жизнеописание ламы Цонкапы, то лама Цонкапа явил знаки того, что обрел видение Учителей линии преемственности, и они все даровали ему благословение. Лама Цонкапа говорил тем самым, что нам нужно поступать таким же образом. Не практикуйте сразу же что-то очень яркое. Вначале выполняйте простые, но глубинные практики. Гроссмейстер, мастер шахмат скажет, что с самого начала делать ход ферзем – это неважно. Вначале очень важно делать ход пешками. Это очень просто и очень эффективно. Точно также в духовной практике очень важно начинать с таких простых практик как подношение мандалы, практика прибежища, практика Ваджрасаттвы, практика Гуру-йоги, простираания. Они кажутся очень простыми, но на самом деле создают очень важную стратегию. Тем, кто болен или уже состарился, простираания делать необязательно, в противном случае, если вы будете выполнять простираания, – я уже объяснял как это правильно делать, – с мотивацией бодхичитты и так далее, – это также принесет вам очень большие заслуги. Если вы знаете о преимуществах простираций, то подумаете, что если бы обладали большим по размеру телом, как бы это было здорово! Один Ринпоче выполнял множество простираций и знал преимущество простираций, его тело было очень маленьким. Он говорил: «Если бы тело у меня было немного больше, как бы это было хорошо». Потому что, если вы делаете простираания с правильной визуализацией и с мотивацией бодхичитты, то вы накапливаете такое количество заслуг, какое количество песчинок вы накрываете своим телом. Поэтому для

толстых людей это очень хорошая новость. Вам нужно говорить другим людям: «Я толстый, но если я сделаю одно простирание, то я накоплю больше заслуг, чем вы».

Третья практика нендро – это практика Ваджрасаттвы. Я также уже объяснял, как в ретрите выполнять практику Ваджрасаттвы. Очищение негативной кармы также является очень важным для достижения реализаций. Подношение мандалы, простирания являются очень хорошими способами накопления больших заслуг. Есть четыре главных великих практик нендро: развитие прибежища и бодхичитты, подношение мандалы, практика Ваджрасаттвы, практика Гуру-йоги. Простирания, подношения водных ца-ца – это вторичные практики нендро, если вы можете их выполнить, очень хорошо, если не можете, то это не так страшно. Практика Ваджрасаттвы предназначена специально для очищения негативной кармы. Чем больше вы очистите негативной кармы, тем легче вы добьетесь реализаций в вашем уме. Особенно, если вы хотите заниматься практикой махамудры, то для нее очень важно выполнить практику Ваджрасаттвы.

Иллюзорное тело возникает после достижения реализаций ясного света. Поэтому ваша цель – это иллюзорное тело: «С иллюзорным телом я смогу накопить три неисчислимых зона заслуг за короткое время и благодаря этому смогу быстро стать буддой. Поэтому чтобы достичь реализации иллюзорного тела я медитирую на ясный свет». Когда вы медитируете на ясный свет, то практика ясного света становится условием, для того чтобы энергии ветра, которые поддерживают состояние ясного света, превратились в иллюзорное тело. Когда вы обретаете иллюзорное тело, это становится прямой причиной Рупакаи будды. Когда вы достигаете иллюзорного тела, то это само по себе уже покрывает три неисчислимых зона заслуг. Можно сказать, что цена иллюзорного тела – это три неисчислимых зона заслуг. Благодаря достижению такого иллюзорного тела вы сможете стать буддой за одну жизнь. Это стопроцентная система, которую вам нужно постараться понять. Тогда ложное учение не сможет распространиться в России. Кто бы ни говорил, что тантра важнее сутры, вы должны понимать, что этот человек ничего не знает. Если кто-то говорит, что очень важна практика ясного света, а практиковать иллюзорное тело не нужно, то вам нужно понимать, что этот человек ничего не знает о практике тантры. Если кто-то скажет: «Зачем нужна бодхичитта, бодхичитта не нужна, просто медитируйте на ясный свет», этот человек ничего не знает о Дхарме. Если кто-то скажет, что достаточно просто небольшой мотивации, бодхичитту развивать необязательно, просто медитируйте на ясный свет или пребывайте в не концептуальном состоянии, не позволяйте в уме появиться никаким концептуальным мыслям, пребывайте в естественном состоянии и вы увидите свой обнаженный ум, и так станете буддой – это полный нонсенс. Это все равно, что говорить, что при потирании двух камней друг о друга вы сможете выработать атомную энергию, – это ерунда. Активировать атомную энергию нелегко, этого невозможно добиться, просто потирая два камня друг о друга, и контролировать ее очень трудно. Вам необходимо расцеплять атомы, это непросто. Они очень маленькие, их невозможно увидеть даже нашими глазами, как же мы можем расщепить их? Если говорить о ясном свете, то когда говорят: «Просто пребывай в своей природе, и ты увидишь обнаженный ум», – это просто нонсенс, вы не можете увидеть ясный свет, это невозможно. Вы можете его почувствовать, но не можете увидеть ясный свет. Вы не можете увидеть свою любовь, как же вы сможете увидеть ясный свет? В Прасангике Мадхьямаке говорится, что ум не может видеть ум.

Четвертая практика нендро – это практика Гуру-йоги. Если вы на основе «Ламы Чопы» выполните практику начитывания мантры Мигзем, здесь существует обычная визуализация и необычная визуализация. Эта практика будет полезна не только для накопления заслуг, не только для очищения негативной кармы, но также для получения невероятного благословения Духовного Наставника и всего Поля заслуг. После такой подготовки вам будет уже невозможно не достичь реализаций. Даже если вы скажете: «Я не хочу

реализаций», вы все равно достигнете реализаций. Вы практикуете и говорите: «Я не хочу реализаций, пусть реализаций достигнут все живые существа», но без всякого выбора вы сами достигнете реализаций. Лама Цонкапа говорил: «Если вы сорвались с утеса, даже если вы говорите, что не хотите упасть, вы все равно упадете. Таким же образом, если у вас сильна преданность Духовному Наставнику, это подобно падению с утеса, даже если вы скажете: «Я не хочу реализаций», без всякого выбора у вас появятся реализации».

Помните об этих четырех практиках неэндо, они очень важны для непосредственно самой практики. Все высокие реализации возникают благодаря такому фундаменту. Например, если в чашку налить воды и далее добавить одну каплю, то из нее уже какое-то количество воды вытечет наружу. Нам может показаться, что эта последняя капля привела к тому, что вода перелилась через край. Но на самом деле это произошло не из-за последней капли. Из-за самой первой капли – это реальность. Благодаря тому, что была первая капля, затем вторая капля, постепенно стакан наполнялся, и когда в стакан упала уже последняя капля, вам показалось, что именно из-за нее произошло переливание воды. Но это иллюзия. Вода в какой-то момент переливается через край чашки, благодаря, в том числе, и такой главной причине, как самая первая капля, которая упала в этот стакан.

Когда вы достигаете высоких реализаций, вы можете исследовать: «Каким образом, почему я достиг такой высокой реализации?» Как, например, в шахматах, если вы выигрываете и затем проверяете, почему вы выиграли. Вы отслеживаете все ходы в обратном порядке и, в конце концов, приходите к тому, что благодаря определенному правильному дебюту у вас это и получилось. Благодаря правильному дебюту у меня была хорошая стратегия, я имел преимущество в темпе, далее, постепенно мое преобладание усиливалось и, в конце концов, я выиграл. Это шахматная партия. Точно так же, если вы достигнете высоких реализаций, то далее проверите, каким образом у вас это получилось. И вы обнаружите, что у вас это произошло благодаря тому, что до этого вы выполняли практику прибежища, бодхичитты, – что означает не полагаться на ненадежные объекты, а полагаться только на Будду, Дхарму и Сангху. Если вы полагаетесь на надежные объекты, то обретаете очень хорошее преимущество. Бодхичитта означает «видение», это очень хорошее видение, реалистичное. Оно не только долгосрочное, но также охватывает всех живых существ. Все наше видение очень ограниченное и относится только к одному существу, или к небольшому количеству живых существ – к членам семьи. В этом стратегическая ошибка. Видение должно быть очень долгосрочным, вы готовы практиковать кальпы и кальпы, и кроме этого, вы занимаетесь практикой ради блага всех живых существ. Это называется «бодхичиттой». До этого вы думали, что бодхичитта – это что-то абстрактное, но речь идет о видении. Об очень высоком видении, высокой цели, нет цели, которая превосходила бы такую цель, у вас ее никогда не было в вашей жизни. Чтобы достичь этого уровня, вам необходимо натренироваться в практике начального уровня и также в практике среднего уровня. Тогда в самой глубине вашего сердца вы почувствуете, что у вас есть только одно такое видение, и нет никакого другого видения. У вас это чувство появится искусственным образом. Я могу сказать, что у меня есть такое искусственное чувство. Если бы у меня была шаматха, то, как говорил Его Святейшество, у меня есть чувство, что я смог бы достичь спонтанной бодхичитты. Я повторяю то, о чем говорит Его Святейшество, это по-настоящему правда. Если бы у меня была шаматха, то у меня есть чувство, что я тоже мог бы достичь пути подготовки. Вы думайте подобным же образом.

Не думайте сразу же о чем-то высоком, абстрактном, вначале постарайтесь развить искусственные чувства, и затем с помощью шаматхи постарайтесь сделать их спонтанными, думайте: «Я могу достичь такой цели. Как говорит Его Святейшество о том, что был бы способен достичь пути подготовки, также и я чувствую, что мог бы достичь этого пути, если бы у меня была шаматха». Тогда у вас появится большое вдохновение к развитию шаматхи.

Сможем мы достичь пути подготовки или нет, в настоящий момент для нас очень сильно зависит от наличия шаматхи. Почему? Потому что теоретическое учение у нас у всех есть. Я объяснил вам теорию пустоты таким образом, что если у вас появится шаматха, вы сможете достичь пути подготовки. Вскоре выйдет книга по комментарию к девятой главе «Бодхичарья-аватары». Изучить этот материал очень полезно, для того чтобы проводить аналитическую медитацию на теорию пустоты. В Новосибирске будет комментарий к «Среднему Ламриму» о том, как развить випашьяну. Тогда с помощью шаматхи вы сможете развить випашьяну. Вся теория уже существует. Чего вам не хватает, чего у вас нет? Нет только шаматхи. Если в настоящее время вы не сможете развить шаматху, то когда еще вы сможете развить шаматху? Вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, назовите мне хотя бы одну хорошую причину, по которой вы не могли бы развить шаматху. Если какой-то новый ученик скажет: «Я не знаю, как развивать шаматху», тогда изучайте эту тему. Это нетрудно. Немного трудно, но это не абстрактно, здесь речь идет о реальности, и вы очень легко сможете обрести представление об этом. Что касается воззрения Читтаматры, то его изучать немного сложно, потому что речь идет о чем-то достаточно абстрактном, но если говорить о Прасангике Мадхьямаке, то воззрение этой школы понять проще, потому что речь идет о реальности. Мне также намного легче понять воззрение Прасангики Мадхьямаки, чем Читтаматры, но нужно изучать эту тему. Некоторые мастера говорят: «Если вы способны понять воззрение Прасангики Мадхьямаки, то зачем тогда изучать Читтаматру?»

В одном тексте говорится, что если слон может пройти и не испачкаться в грязи, то лучше пройти этим путем. Если нет выбора, и он в любом случае должен испачкаться, тогда это другое дело. Но если он может не испачкаться, то лучше пройти другой дорогой. Иногда говорится, что низшие философские школы – это как низшие ступеньки лестницы, но это говорится не для всех. Если у кого-то с прошлых жизней есть сильные отпечатки воззрения Читтаматры или низших школ, тогда для них это полезно, это превращается в лестницу. Если у кого-то есть сильные отпечатки Прасангики Мадхьямаки с прошлых жизней, то вам не нужно подниматься по лестнице, вы можете подняться на лифте. Я хотел сказать вам – никогда не сдавайтесь. Даже если вы не знаете этой темы, изучайте ее, и вы точно сможете развить шаматху. С высокой уверенностью, без гордости, без высокомерия. Высокомерие – это неправильно. Никогда не думайте, что вы не способны на это – это ваша лень, это третий вид лени – лень самоуничижения: «Я не способен».