

Я очень всех вас здесь видеть. Как обычно, нам необходимо вспомнить о мотивации бодхичитты, мы уже дали соответствующее обещание – то, что мы никогда не оставим желания достичь состояния будды на благо всех живых существ, это наше обещание. Каждый раз нам нужно напоминать себе об этом и обещать, что мы никогда не оставим этого желания жизнь за жизнью. «Ради этой цели, если какое-либо действие становится причиной достижения состояния будды на благо всех живых существ, то я с радостью буду осуществлять это действие», – думайте таким образом. Например, если у бизнесмена в уме есть очень четкая цель, то куда бы он ни посмотрел, он все вокруг использует для реализации своего проекта. Точно также, если наша цель – это достижение состояния будды на благо всех живых существ, то на какое бы живое существо вы ни взглянули, вам нужно думать, что это очень важный объект для накопления заслуг. Поэтому мастера Кадампа в учении по тренировке ума говорили о том, что какое бы живое существо вы ни увидели, смотрите на него как на драгоценность, исполняющую желания. Благодаря этому живому существу вы сможете достичь состояния будды. С мягким характером это существо или с грубым характером, или, может быть, с очень плохим характером, но для вас это существо является очень драгоценным, благодаря которому вы достигаете состояния будды.

Тогда ваш образ видения объекта будет совершенно другим. Вместо того чтобы расстраиваться, даже если такое существо будет вас ругать, для вас это будет как очень приятная сауна. Если доктор делает укол, маленький ребенок может разозлиться на доктора. Взрослый человек скажет доктору «спасибо». Почему? Потому что он знает, что благодаря этому уколу его болезнь уходит. Он знает, что доктор делает нечто полезное для него, поэтому он благодарен этому доктору. Хотя это больно, но это полезно, поэтому вы говорите «спасибо». Так же вы знаете, что люди с грубым характером помогают вам взрастить особую силу вашего ума, терпение, и осуществить совершенство терпения, благодаря чему вы становитесь ближе к состоянию будды. Мысленно вы говорите: «Большое спасибо, вы делаете мой ум сильным».

Внешние объекты очень сильно зависят от субъективного ума и от того, как вы смотрите на них. Если вы смотрите на внешние объекты с очень негативной точки зрения, то даже когда ваша мама все время пытается сделать что-то хорошее для вас, вы злитесь на нее и говорите: «Почему ты так поступаешь? Почему ты мне мешаешь?» Такие вопросы задает очень ненормальная голова. Мама хочет сделать вам добро, а вы из-за неправильного состояния ума говорите: «Почему ты мне мешаешь? Оставь меня в покое, уходи отсюда». Это очень ненормальные вещи, которые возникают из-за очень негативной точки зрения. Когда люди придерживаются правильной философии и смотрят на объекты со здоровым образом мышления, с высоким видением, то автоматически зарождаются позитивные мысли. Если у вас низкое видение, то автоматически возникает негативный образ мышления. Если видение высокое, то автоматически зарождаются позитивные мысли. С высоким видением, даже если живые существа поступают очень плохо по отношению к вам, грубят вам, вы в ответ чувствуете сострадание и то, что они очень добры по отношению к вам.

Думайте так: «Благодаря живым существам я достигну состояния будды. Пусть сегодня он говорит такое, благодаря этому я развиваю терпение, и в будущем, когда я достигну состояния будды, пусть он будет первым существом, кого я одарю нектаром Дхармы». Поэтому, если кто-то вам вредит, даже отсекает члены вашего тела, в ответ вы делаете что-то хорошее для него и осуществляете совершенство терпения. Как говорится в тексте «Лама Чопа»: «Пусть девять видов существ в трех мирах гневаются на меня, унижают, порочат, угрожают или даже убьют меня, да смогу я достичь совершенства терпения и в ответ пожелаю им только счастья, таким образом, пусть я смогу осуществить совершенство терпения». Эти слова из «Ламы Чопы» касательно шести совершенств вам нужно выучить наизусть, это очень важно. Иногда, когда люди говорят обо мне что-то плохое, я начинаю

читать эти слова. Когда я вот-вот разозлюсь, я произношу эти слова и думаю о том, что бодхисаттвы думают так: «Пусть меня даже убьют, я все равно в ответ буду заботиться об этих живых существах», а в моем случае я слышу просто какое-то плохое слово. Это сравнение очень полезно. Если вы думаете о том, как реагируют бодхисаттвы, вы понимаете: «Мое терпение очень слабое» и думаете: «Пусть меня даже бьют, я все равно вытерплю это».

Вернемся к нашей теме. Учение, которое мы слушаем – это учение о развитии шаматхи, основанное на «Среднем Ламриме». Тема развития шаматхи объясняется в трех главах. Первое – объясняются благоприятные условия для развития шаматхи. Второе – как в зависимости от них непосредственно развивать шаматху. Третье – критерии развития шаматхи. Первое – благоприятные условия для развития шаматхи, всего есть шесть благоприятных условий. Среди шести первое – это подходящее место, обладающее пятью характеристиками. Именно в таком месте вам нужно развивать шаматху. Я вам объяснил вчера эти пять характеристик. Далее лама Цонкапа приводит цитату из сутры «Додеген»: «Где нужно медитировать мудрым людям? Это такое место, где все должно быть легкодоступно и хорошее место». Хорошее место – это такое место, где вашей жизни не грозит опасность, где нет войны и тому подобного. Далее говорится о хорошей земле. Хорошая земля – это та земля, из-за которой не возникает болезней. Вам нужно медитировать на хорошей земле и с хорошими друзьями. Речь идет о друзьях по Дхарме с таким же, как у вас образом мышления. Пятое – говорится о подходящем месте, или о благоприятном месте для практикующего, это означает такое место, где нет громких звуков. Итак, лама Цонкапа вначале объясняет пять характеристик подходящего места для медитации, потом он приводит цитату из коренного текста, из сутры «Додеген», чтобы подчеркнуть, что это Слова Будды. Каждый раз, когда лама Цонкапа о чем-либо говорит, он приводит ссылку на Будду или на великих махасиддхов прошлого. Это первое благоприятное условие, которое является внешним благоприятным условием.

Далее вам также необходимо создать пять внутренних благоприятных условий. Есть пять внутренних благоприятных условий, их вам нужно создать самим. Пять внутренних благоприятных условий очень-очень важны для развития шаматхи. С этого момента развивайте пять внутренних благоприятных условий. Вам нужно проверить, какими условиями вы уже обладаете, а каких условий у вас еще нет. Я могу сказать вам, что если вы прямо сейчас начнете развивать пять внутренних благоприятных условий, то сразу же, в том месте, где вы находитесь, вы начнете становиться все более и более счастливыми. Это самый лучший антикризисный образ мышления. Вам нужно понимать, что в мировой экономике будут возникать проблемы, потому что она не имеет хорошей основы. Это все равно, что на один камень надстраивается два камня, далее сверху ставится четыре камня, и рано или поздно такая перевернутая пирамида завалится на ту или иную сторону из-за отсутствия хорошего фундамента. Любой проект, который вы осуществляете с эгоистичным умом, похож на то, что на один камень сверху вы настраиваете два камня.

Посмотрите на экономику разных стран в мире, и вы увидите, что нет ни одной такой экономики, которая в первую очередь заботилась бы о благе всего народа. В основном это очень эгоистичный подход. Недавно на канале «YouTube» я видел интервью создателя, основателя компании Али Баба Джека Ма. Он создал динамичную систему ради блага большого количества людей, поэтому его проект является более успешным. Люди получают прибыль, и одновременно с ними он тоже получает прибыль. Чем больше прибыли получают другие, тем больше и он сам также получает прибыли. В интервью он говорил таким образом, что затрагивал темы очень близкие буддизму. Он произносил очень интересные вещи и говорил о том, что если создавать благо для других, то вы сами автоматически сами обретаете благо. Их компания в первую очередь заботится о благе

других живых существ, поэтому и сама компания тоже успешна. Говорил он это красиво, но как обстоит дело в действительности, я не знаю. Может быть, он говорит красивые слова просто ради хорошей рекламы. Тем не менее, даже если вы просто говорите немного альтруистично, то это уже имеет определенное благо.

Тем не менее, в наших экономических системах подход очень эгоистичный, поэтому я со стопроцентной уверенностью могу сказать, что рано или поздно эти системы рухнут. Поэтому, если они изменят подход и в будущем будут в большей степени думать об общем благе, тогда экономика будет более надежной. Но если они в области экономики сразу же скажут, что другие важнее, чем мы, то у них это не сработает. Тогда нехорошие люди сразу же обретут преимущество. Очень важно, чтобы их подходом была забота об общем благе, благе всех, кто участвует. Это не моя область, я просто делюсь своим мнением. Лучшее антикризисное средство – это не накопление денег, не хранение денег на банковском счету. Самое лучшее – это создание пяти внутренних благоприятных условий. Тогда если вам чего-то не хватает, для вас это хорошо. Тогда вы будете петь песни как Миларепа: «У меня нет богатства, поэтому я счастлив, у меня нет жены, поэтому я счастлив. У меня нет славы, нет хорошей репутации, поэтому я свободен».

Первое внутреннее благоприятное условие – иметь меньше желаний. Очень важно иметь меньше желаний. Вам нужно уметь отличать здоровые желания от нездоровых желаний. Здесь речь идет не о том, что вам вообще не нужны никакие здоровые желания. Здоровые желания, наоборот, у вас должны быть. В желании иметь здоровое тело нет ничего плохого, поэтому вам необходимо иметь такое желание. Нет ничего плохого в желании создать хорошую карьеру в вашей жизни, у вас должно быть такое желание. Желание иметь счастье в будущей жизни – это еще лучше. Желание иметь безупречно здоровое состояние ума – даже еще лучше, вам необходимо развивать его, но у вас нет такого желания. Желание достичь состояния будды на благо всех живых существ – это наивысшее желание, но у вас его нет. Если вы развиваете здоровые желания, то нездоровые желания автоматически ослабевают в вашем уме, вам нужно понимать этот момент. Если нездоровые желания становятся сильными, то автоматически ослабевают здоровые желания, это происходит таким образом, это своего рода качели. Если негативная сторона становится тяжелее, то здоровые желания становятся все слабее и слабее.

Чтобы уменьшить нездоровые желания, очень важно возвращать здоровые желания и это самое лучшее противоядие. Особенно, если вы думаете о страдании перемен. Если вы по-настоящему поймете, что такое страдание перемен, то нездоровых желаний у вас сразу же станет меньше. Если вы увидите, что эти объекты, в конце концов, причиняют страдания, то вы подумаете: «Зачем же мне стремиться к ним?» Эти объекты не подарят вам настоящего счастья, они подобны соленой воде. Посреди моря вас окружает вода и это соленая вода. Тем не менее, если вас мучает жажда, вы не будете пить эту воду, потому что жажда начнет вас мучить еще сильнее. Поэтому даже если вы захотите пить, вы не будете пить соленую воду. Таким же образом вам нужно видеть и все мирские объекты, они подобны соленой воде. Чем больше вы ее пьете, тем сильнее вас мучает жажда. Шантидева говорил: «Если вы почесываете рану, то вам от этого немного приятно, но это сделает вашу рану хуже. Как бы ни было приятно от почесывания раны, тем не менее, намного лучше, если бы раны не было вообще». Подобным же образом, если вы следуете за мирскими желаниями, то обрываете что-то приятное, подобное почесыванию раны. Но если вы вообще не чешите рану, если вы полностью ее залечите, то не иметь нездоровых желаний – это намного более счастливое состояние. Думайте таким образом и уменьшайте количество желаний. Вам нужно понимать, что одна из главных причин возникновения множества ваших проблем – это большое количество ваших странных, нездоровых желаний. Царь и царица обладают множеством драгоценностей, всевозможным богатством, но все равно несчастны. Почему?

Из-за большого количества нездоровых желаний. Сколько бы ни было – все мало. Сколько бы у них ни было богатства, им всегда мало. У некоторых людей в Москве, сколько бы они ни накопили богатства, им всегда мало. Это из-за нездоровых желаний.

Я видел некоторых моих друзей, монахов, которые пребывают в горах, у них практически ничего нет. У них есть одна чашка, одна тарелка, иногда нет даже цампы для еды. Но когда я с ними разговариваю, то не слышу ни одной жалобы, они очень счастливы, говорят: «Я до сих пор жив, я очень счастлив». Однажды я пришел в гости к одному из своих друзей, монахов, который также медитировал в горах. Когда он меня увидел, то сказал: «Пожалуйста, заходи, я приготовлю чай», и я захотел посмотреть, как он будет готовить чай. Он начал готовить чай, и все, что у него было для этого – это один старый термос. В этот термос он заливал чай. Это был его самый драгоценный мирской объект. Он сделал неловкое движение, термос упал и раскололся. Я посмотрел, какая у него будет реакция. Он сразу же спонтанно сказал: «Очень хорошо. У Миларепы ничего не было, зачем же мне этот термос! Это защитник Дхармы мне говорит: ‘Зачем тебе, йогину, этот термос, тебе не нужен этот термос’». Защитник Дхармы разбил этот термос, очень хорошо». Он выбросил остатки и сказал: «Я снова приготовлю чай». Мы попили чай, и он совершенно не жаловался.

Он является беженцем, так же как и я. Он не имеет паспорта, у него нет холодильника, пенсии тоже нет. Нет ничего, но для него это совершенно не кошмар. Как же в вашем случае вы можете говорить «кошмар»? У вас есть паспорт, холодильник, горячая вода. Не только у него, когда я медитировал в горах, у меня тоже не было горячей воды, даже за холодной водой мне нужно было спускаться с горы, идти тридцать минут, набирать воду, затем возвращаться с ней обратно. Это совершенно не было кошмаром. Вы все время говорите: «Какой кошмар!» Но как же вы это можете говорить? У вас есть холодильник, полностью заполненный мясом, едой, а вы говорите: «Кошмар, экономический кризис, как же мы дальше будем жить?» Кризис находится не где-то снаружи, он внутри вашего ума. Если у вас есть такой образ мышления, то всегда будет кризис, поскольку это нездоровый образ мышления. Даже если вы станете миллионером, все равно будет кризис из-за нездорового образа мышления. Если вы хотите избавиться от внутреннего кризиса, то устраните нездоровые желания и замените их на здоровые желания.

Практикуйте прямо с сегодняшнего дня. Вы являетесь Путиным в вашем собственном уме. Вы можете сказать своим нездоровым желаниям подобно президенту Путину: «Уходите с вашей должности, я увольняю вас». Они в свою очередь занимают важные позиции, например, министра экономики. Ваши нездоровые желания – это министр экономики. Он все время создает какие-то глупые планы, дает их вам на подпись, вы говорите: «Хорошо, делай это», но это не приносит никакого хорошего результата. Сколько раз эти нездоровые желания создавали глупые планы, приносили их вам на подпись, вы давали свою санкцию, и при этом никакого хорошего результата не было, проверьте это. Поэтому скомандуйте так: «Теперь вы уволены с вашего поста, здоровые желания, именно вам нужно быть министром экономики». Как будут поступать здоровые желания? Они будут копить ваше внутреннее богатство, а не внешнее богатство, не мирское. Если вы копите внутреннее богатство, то есть заслуги, то внешнее богатство будет приходить к вам само собой, поэтому здоровые желания – это очень хорошие министры экономики. Они должны быть вашими министрами экономики. Это первое благоприятное условие для развития шаматхи – уменьшить нездоровые желания.

Второе внутреннее благоприятное условие – это удовлетворенность. Нездоровые желания означают, что у вас чего-то нет, и вы хотите этого. Удовлетворенность – это когда у вас что-то есть и вы довольствуетесь этим. Чем бы вы ни обладали, вам нужно довольствоваться этим. Какое бы у вас ни было тело, вам нужно иметь удовлетворенность в отношении этого.

Не старайтесь слишком сильно менять ваше тело. Сколько бы вы ни меняли свое тело с помощью пластической хирургии, все равно вы будете становиться все более и более старыми. В отношении вашего тела, в отношении богатства или чего-либо другого, вам нужно довольствоваться и говорить: «То, что у меня есть – этого достаточно». Думайте так: «Самое важное то, что я обладаю драгоценной человеческой жизнью. Толстый я или не толстый – значения не имеет, это драгоценная человеческая жизнь. Большой я или маленький – эти вещи не имеют значения, главное, что у меня есть драгоценная человеческая жизнь». Поэтому в отношении вашего тела, в отношении одежды, в отношении тех удобств, условий, которыми вы обладаете, – вы должны довольствоваться ими.

Посмотрите вниз, на тех людей, которые живут хуже, чем вы, и тогда вы поймете, что у вас есть достаточно. Если вы получаете пенсию пять или десять тысяч рублей, вы должны говорить: «Очень хорошо, я не работаю, но получаю такие деньги», вы должны довольствоваться этим. Это то, что дает вам правительство, нужно говорить «спасибо», ведь если они не будут вам помогать, то, как вы будете жить? Что вы будете делать, если вам не дадут пенсию? Поэтому, что бы вы ни получили, вам нужно довольствоваться этим. Все время думайте о тех людях, которые живут хуже, чем вы. Например, думайте о тех, кто живет где-то в центральной Африке, кто испытывает дефицит еды и питьевой воды. Тогда, подумав о себе, вы скажете: «У меня есть достаточно». Удовлетворенность очень важна для развития шаматхи. Здесь мы говорим об удовлетворенности в отношении внешних материальных объектов и не говорим об удовлетворенности в области ментального развития. У вас происходит наоборот – вы не довольствуетесь количеством материальных объектов, но стоит вам немного выполнить духовной практики, и вы говорите, что этого достаточно, сегодня свою практику я закончил, этого достаточно, не более того.

Вам нужно поступать обратным образом – в отношении ментального развития у вас не должно быть удовлетворенности. Сколько бы вы ни накопили заслуг, вам нужно всегда говорить: «Мне мало, я коплю заслуги, но мне все еще мало, я хотел бы иметь все больше и больше заслуг». Какие бы благие качества вы ни обрели, вам также нужно говорить: «Мне мало, я хотел бы иметь самые высокие благие качества, как у Будды. Какими бы благими качествами ни обладал Будда, все они необходимы также и мне». Никогда не довольствуйтесь, не ограничивайтесь своими благими качествами, все время думайте о благих качествах Будды, думайте, что вам тоже необходимы все эти качества для принесения блага другим живым существам. Вы же поступаете наоборот: если говорить о материальных вещах, то вы всегда смотрите на людей, более богатых, чем вы, и говорите: «В сравнении с ним у меня очень мало», так у вас никогда нет удовлетворенности, вы хотите все большего и большего, а в духовной области вы очень редко думаете о благих качествах будд, бодхисатв, поэтому у вас не появляется такого чувства, что вам мало. Если в духовной области вы будете иметь неудовлетворенность в отношении ментального развития, то это всегда будет подталкивать вас продвигаться все выше и выше. В духовной области, если говорить о накоплении благих качеств ума, то вы можете обрести все благие качества ума, это для вас возможно, это реалистично. Если вы говорите: «Я хотел бы устранить все свои ограничения, реализовать весь благой потенциал», если у вас есть такая неудовлетворенность в отношении своих благих качеств, то для вас это действительно возможно. Однажды вы сможете полностью устранить все свои ограничения, реализовать весь свой потенциал, потому что это осуществимо, это реалистичный план.

Если говорить о материальных объектах, то когда вы хотите все большего и большего, вам в действительности невозможно завладеть всеми материальными объектами. Это невозможно. Сколько бы вы их ни накопили, в конце концов, либо вы с ними расстанетесь, либо они расстанутся с вами. Вы пришли в этот мир с пустыми руками, и, в конце концов, также с

пустыми руками уйдете в следующую жизнь. Зачем же вам такая неудовлетворенность в отношении мирского богатства? Это очень хорошая тема. Когда я провожу аналитическую медитацию, для меня это становится очень сильным положением. Я думаю: «Зачем же копить большое количество материального богатства, ведь в этот мир я пришел с пустыми руками, в конце концов, я уйду также с пустыми руками. Невозможно, чтобы это богатство пришло ко мне в полном объеме. Даже этим телом я владеть не могу. Однажды это тело скажет мне «до свиданья». Поэтому, зачем же слишком гнаться за материальными объектами, зачем слишком сильно заботиться об этом теле?» Это очень хорошие положения, которые объясняет Шантидева, очень полезные. Я так думаю, и вы тоже думайте так. Тогда у вас в уме сразу же появится удовлетворенность в отношении материальных объектов и не будет удовлетворенности в отношении ментального развития. Даже если вы разовьёте шаматху, вы скажете: «Этого недостаточно, мне необходимо спонтанное отречение, спонтанная бодхичитта». Если вы их разовьёте, вы скажете: «Этого все равно недостаточно, мне нужна мудрость, познающая пустоту. Но и этого тоже недостаточно, мне нужно, чтобы мой наитончайший ум обрел прямое познание пустоты. Но и этого недостаточно. Мне нужно, чтобы тонкая энергия ветра, которая является основой ясного света ума, превратилась в иллюзорное тело, в этом случае я смогу накопить три неисчислимых эона заслуг за короткое время. Тогда я, не умирая, смогу эманировать другие тела, отправляться в них в другие вселенные, получать учение. Также я смогу эманировать другие тела для принесения блага живым существам, хотя я еще не буду буддой. Я смогу эманировать тысячи разных тел, а когда потенциал будет возрастать, то и миллионы, миллионы других тел для принесения блага живым существам».

Когда вы обретете иллюзорное тело, это нечто просто невероятное, это иллюзорное тело находится за пределами рождения и смерти. В «Ламе Чопе» также есть такие строки: «Духовный Наставник, хотя Ваше ваджрное тело находится за пределами рождения и смерти, тем не менее, оно пребывает в Вашем грубом теле, благодаря которому мы можем Вас видеть. Пусть это грубое тело будет жить сотни лет». Поэтому, когда вы просите вашего Духовного Наставника жить долго, вы просите не это ваджрное тело жить долго, поскольку оно и так находится за пределами рождения и смерти. Вы говорите: «Пусть Ваше внешнее грубое тело живет долго», поскольку именно благодаря этому телу вы можете видеть своего Духовного Наставника. Это правильный способ обращения с просьбой о долгой жизни к Духовному Наставнику, иначе, если вы думаете, что ваш Учитель просто имеет это грубое тело, то здесь нет правильного понимания учения. Поэтому Будда говорил: «Тот, кто видит меня как форму, не видит меня». Подумайте об этом.

Третье внутреннее благоприятное условие – это чистая нравственность. Шантидева говорил: «Если вы не охраняете свой ум, тогда какой смысл в большом количестве этических норм?» Учение Шантидевы для меня очень и очень интересно. Потому что такие люди как я не любят большого количества разных правил. Бывает, что какое-то правило что-то останавливает, но при этом мешает также и в создании чего-то хорошего. Вы знаете, что когда появляются новые правила, они останавливают что-то плохое, но вместе с этим также могут и предотвратить что-то хорошее. Шантидева говорит, что самая важная нравственность – это непрерывное отслеживание вашего ума, когда вы не позволяете появляться негативным мыслям. Во-первых, никогда не используйте негативные состояния ума. По плохой привычке, если у вас появится негативная мысль, сразу же оставьте ее, не используйте. Скажите: «Ты делаешь ситуацию только хуже, я не буду тебя использовать», – это и есть нравственность. Никогда не использовать негативные состояния ума, всегда использовать только позитивные состояния ума – это наивысшая этика. Тогда, если вы не помните всех обетов тантрической самаи, не помните обетов бодхичитты, главных, вторичных обетов – это не страшно. Мы также можем говорить о том, что если вы не допускаете негативного образа мышления и развиваете только позитивные мысли, то в это входят уже и все монашеские обеты в том числе, вы ничего не нарушите. Это самая суть

этики – использовать только позитивные состояния ума и никогда не использовать негативные состояния ума.

Для этого каждый день проводите аналитическую медитацию, рассматривайте причину, сущность и функцию негативных состояний ума, причину сущность и функцию позитивных состояний ума и приходите к решимости никогда не использовать негативные состояния ума и использовать только позитивные состояния ума. Тогда ваша нравственность будет очень чистой, и даже если вы не носите монашеские одеяния, вы все равно будете чистым монахом или монахиней. Во времена Будды, когда к Будде пришел его помощник Чана, он попросил Будду вернуться обратно в царство, он сказал: «Все Ваши родственники в царстве: Ваш отец, Ваши дети, Ваша жена ждут Вас, пожалуйста, возвращайтесь обратно в царство». Будда сказал: «Когда придет время, я обязательно приду». Когда Чана уехал, Будда сказал другим монахам: «Взгляните на этого мужчину, он не носит монашеских одежд, но внутри он очень чистый монах». Для нас это очень хорошее учение. Носите вы монашеские одежды или нет – это не имеет значения. Вам необходимо внутри быть очень чистым, таким же, как Чана, и тогда вы будете настоящим монахом. Когда Будда о чем-либо говорил, каждое слово имело очень глубокий смысл.

В особенности, если вы практикуете тантру, то вам необходимо держать большее количество монашеских обетов. Может быть, есть некоторые исключения, но в основном вам нужно чисто их соблюдать. Вам нужно понимать, что обеты бодхичитты и тантрические обеты превосходят обеты монахов и монахинь. То, о чем я вам сейчас говорил, это ваш подход с самого начала. Но позже вам необходимо также в подробностях изучить все основные и вторичные обеты бодхичитты и тантрические обеты и соблюдать их как полагается, это было бы очень хорошо. Среди обетов нет таких, что вам полностью запрещается есть, полностью запрещается пить, это было бы просто невозможно. Или такая большая строгость, что вы не можете ходить в туалет, это было бы очень трудно. В этом случае я сказал бы, что этого придерживаться не обязательно. В действительности обеты не очень трудны, это просто вопрос вашей внимательности. Среди тантрических обетов, обетов бодхичитты или обетов собственного освобождения нет такого обета, что каждый день два часа вы должны заниматься практикой. Может быть, это было бы достаточно трудно, потому что вам также необходимо заниматься повседневными делами. Такого обета нет.

Проверьте и вы увидите, что соблюдать обеты сравнительно легко, не очень трудно. Вы нарушаете эти обеты, потому что не помните о них, не принимаете их всерьез. Вам нужно понимать, что все эти правила необходимы для достижения вашей цели. У любой большой компании есть определенные правила, и эти правила что-то запрещают, что-то предписывают. Почему? Потому что следование этим правилам поможет достижению целей компании. Поэтому во всех областях есть определенные правила.

Обеты собственного освобождения – это правила, которые необходимы для достижения состояния освобождения, и если нечто препятствует достижению освобождения, то есть обеты, которые предписывают не осуществлять это, не действовать таким образом. А если что-то помогает достичь освобождения, то существуют предписывающие правила поступать таким образом. Вы можете не понимать тонкого механизма, поэтому очень важно следовать тем правилам, о которых говорится, вы обретете только благо от этого. Будда на собственном опыте достиг освобождения, и он очень хорошо знал, что мешает достижению освобождения и что помогает достижению освобождения, поэтому он сказал, что от этого нужно воздержаться, а тому-то и тому-то нужно следовать, и это наставление для нас. Если нечто является помехой для достижения состояния будды, то в обетах бодхичитты предписывается этих действий не совершать. Если нечто благоприятствует достижению

состояния будды, то, наоборот, обеты бодхичитты предписывают совершать эти действия. Поэтому все обеты бодхичитты, и главные и вторичные, выучите наизусть, это очень важно.

Во-первых, делайте так, как я сказал вам. Вначале не думайте о слишком большом количестве разных обетов, потому что вы не сможете сразу всем им следовать. Вначале очень важно следить за своим умом и не допускать возникновения негативных состояний ума, развивать только позитивный образ мышления. Далее, когда ваш ум будет становиться все чище и чище, уже не ограничивайтесь этим. Вам нужно сказать: «Это лишь общая информация, теперь мне необходимо подробно узнать, что представляют собой главные и вторичные обеты бодхичитты, тантрические обеты». Необходимо следовать всем этим обетам, но если с самого начала вы попробуете это, и у вас не получится, то вы вообще опустите руки. Я говорю вам о необходимости такого подхода. Тогда вы с радостью будете изучать, каковы главные, коренные обеты бодхичитты, каковы вторичные обеты бодхичитты, потому что они помогают вам достичь состояния будды.

Например, если вы создаете программу на своем компьютере, и не можете правильно создать программу, то вы обращаетесь к профессионалу. Профессионал даст вам совет, что вы не можете создать хорошей программы, потому что вы допустили такие-то и такие-то ошибки, этого не делайте. Далее, вы не сделали того-то и того-то необходимого, и эти действия вам нужно совершить. В этом случае у вас все получится, это подобно коренным обетам. Когда вы услышите об этом от профессионала, то вы очень обрадуетесь и сразу же скажете: «Теперь я не буду этого делать, наоборот, буду поступать так-то и так-то», и сразу же ваша компьютерная программа станет намного лучше. Таким же образом, если вы поступите так с компьютером вашего ума, то сразу же компьютер вашего ума начнет функционировать более эффективно. Я говорил вам о том, что наш ум – это просто невероятная технология. Инструкции – это учение Будды. Обеты – это очень важные инструкции. Говорится – этого не делайте, поступайте так-то и так-то, и если вы будете этому следовать, то сможете развить технологическую разработку вашего ума просто до невероятной степени, и она начнет функционировать более эффективно. Поэтому вам нужно понимать, что обеты – это не какое-то наказание, они очень полезны для достижения вашей цели.

Зачем нужны тантрические обеты? Если вы хотите достичь состояния будды очень быстро, то в этом случае вам необходимо правильно следовать коренным и вторичным тантрическим обетам. В будущем, если у меня будет время, я передам вам подробный комментарий на коренные и вторичные обеты бодхичитты, а также тантрические обеты. Но вначале попробуйте это – никогда не использовать негативные состояния ума, использовать только позитивные состояния ума, и если после этого я начну вам давать эти объяснения, то они станут для вас намного более полезными. Вы с радостью будете исполнять эти правила. В настоящий момент для вас это трудно, потому что вы продолжаете использовать негативные состояния ума и редко используете позитивные состояния ума, тогда, если я начинаю объяснять вам коренные тантрические обеты, вторичные обеты, обеты бодхичитты, то для вас это становится как наказание. Этого делать нельзя, этого тоже делать нельзя, вы начинаете спрашивать: «А что же тогда можно делать?» Для вас это как наказание.

Если вы разовьете чистую нравственность, то достичь шаматхи сможете намного легче. Для тех, кто хочет развить шаматху, очень важно соблюдать чистую нравственность. Использовать только позитивные состояния ума, никогда не использовать негативных состояний ума, вдобавок к этому никогда не совершать десять негативных карм. Какое бы действие вы ни совершали, оно должно быть основано на законе кармы, я объяснял это в этот раз в поездке по городам. Очень важна убежденность в законе кармы, в четырех характеристиках кармы, это очень важно. Это я уже объяснял, поэтому повторять не буду, все это необходимо на этом этапе объяснения.



Четвертое внутреннее благоприятное условие. В «Среднем Ламриме» оно звучит следующим образом: отбрасывание привязанности и концептуальных мыслей. В некоторых других текстах говорится: иметь меньше концепций. Здесь говорится об отбрасывании привязанности и концептуальных мыслей. Это означает, что вам нужно отбросить привязанность к мирским объектам. Потому что она становится препятствием к развитию шаматхи, поскольку является причиной для возникновения блуждания ума. Блуждание ума возникает из-за привязанности. Чем сильнее ваша привязанность, тем больше будет блуждать ваш ум. Поэтому вам необходимо видеть недостатки сансары и избавиться от привязанности к сансарическим объектам. Это очень хороший профилактический способ предотвращения блуждания ума еще до медитации. Если вы с помощью таких профилактических средств будете избавляться от блуждания ума, тогда во время сессии блуждания почти не будет. Если началась сессия, появилось блуждание, и вы начинаете применять противоядие, то в этот момент это уже не очень эффективно. Здесь вам нужно применять противоядие, но самое эффективное – это еще до сессии, до возникновения блуждания ума применить профилактические средства и предотвратить это блуждание.

Профилактический способ избавления от притупленности ума – это поразмышлять о своей природе будды, а также подумать о достоинствах шаматхи. Вам нужно подумать о том, что с помощью шаматхи вы сможете развить бодхичитту, обрести мудрость, познающую пустоту, сможете приносить благо огромному множеству живых существ. В силу этого ваш ум обретет воодушевленное состояние. Когда ум воодушевлен, в этом случае притупленности не возникает. Если он воодушевлен в отношении внешних объектов, тогда это привязанность, и ум начинает блуждать. Если он воодушевлен внутренними благими качествами, то это не приводит к блужданию ума и при этом становится противоядием от притупленности ума. С одной стороны, это делает ваш ум воодушевленным, очень свежим. С другой стороны, у вас не появляется блуждание ума, потому что ваше воодушевление связано с внутренними благими качествами. Когда ваш ум перевозбужден, воодушевлен, в этот момент нет притупленности ума, но есть блуждание ума. Почему? Потому что ваше возбуждение связано с внешними объектами. У вас появляется привязанность к этим объектам и множество концептуальных мыслей. Но если ваше возбуждение связано с внутренними благими качествами, то с одной стороны нет притупленности ума, а с другой стороны, блуждание ума тоже не возникает, и вы спокойно сможете пребывать на объекте сосредоточения. Это сущностное наставление. Каждый раз, когда вы получаете учение, вы слышите определенные сущностные наставления, вам нужно их записывать, они очень полезны. Тогда развить шаматху будет не очень трудно.

Не заниматься большим количеством разных дел – это пятое. Во время развития шаматхи вы не должны сочинять стихи, заниматься астрологией и подобной деятельностью. Даже критически анализировать философию в это время тоже не нужно. Здесь ваш ум не должен быть слишком захвачен какими-то аналитическими темами, он должен стараться пребывать на одном объекте однонаправленно, сосредоточенно. Лама Цонкапа говорит, что во время строгого развития шаматхи чем бы вы ни занимались – сидите ли вы, принимаете пищу или даже ходите в туалет, ваш ум не должен разлучаться с объектом медитации. У меня возник вопрос: «Как же для нас это возможно? При любых наших занятиях, даже когда мы сидим или едим, или спим, не разлучаться с темой шаматхи – как это возможно?»

Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, один мой друг, очень высокий геше, гешелхарамба в это время строил себе хижину для медитации. Мы были хорошими друзьями, он занимался строительством своей хижины, и однажды я пригласил его на обед. Мы вместе сели за стол, я был склонен задавать вопросы по философии, и задал ему несколько вопросов по теории пустоты. Он задумался и я подумал, что он размышляет о теории

пустоты. Тут он сказал: «Нет, нет, нет». Я спросил: «А что нет?» Он ответил: «Окно должно быть здесь, а дверь – с этой стороны, с другой». Я подумал, что когда лама Цонкапа говорит о том, что чем бы вы ни занимались: едите вы или спите, ваш ум не должен разлучаться с шаматхой, то речь идет именно о таком состоянии. Он полностью был погружен в строительство своей хижины для медитации. Поэтому, что бы я ни спрашивал, он даже не слышал этих вопросов, думал только о строительстве. Вот так вам нужно развивать шаматху. Я понял, что имел в виду лама Цонкапа, когда говорил, что когда вы едите, спите, чем бы вы ни занимались, ваш ум не должен разлучаться с шаматхой. Это означает, что вы должны быть погружены только в шаматху.

Так же, как футбольный тренер, когда приближается финальный матч, что бы ни спрашивала его жена, он будет отвечать: «Нападающий должен быть там-то, а вратарь должен стоять там». Жена скажет: «Ты сошел с ума». Он не сошел с ума, он просто полностью погружен в этот футбольный матч, потому, что это для него сейчас самое главное. Может быть, если жена попросит его принести тарелку, он принесет футбольный мяч. Точно так же, если во время шаматхи кто-то спросит вас: «Как вас зовут?» – вы ответите: «Самое худшее – это блуждание ума». Тогда про вас подумают, что вы сошли с ума и больше вопросов задавать не будут. Вам очень важно в перерывах между сессиями исследовать – почему у вас в уме возникает блуждание или притупленность, почему вы не можете добиться прогресса. Проверьте это, исследуйте и во время следующей сессии вы уже продвинетесь вперед.

Может быть, позавчера вы видели индийский фильм. Однажды побили индийского боксера, он упал, и во время перерыва начал вспоминать: «Почему меня ударили, почему я не смог защититься?» Он понял, что допустил такие-то и такие ошибки. В следующем раунде он сразу же начал драться лучше. Если вас интересует тема шаматхи, то эта ситуация также становится наставлением и для шаматхи. Поэтому, даже когда я смотрю фильм, я в уме не полностью расстаюсь с шаматхой. Этот боксер понял, что когда оппонент ведет себя так-то и так-то, нужно ударить его таким-то и таким-то образом, так его можно будет победить. Так же во время сессии, когда будет возникать какая-либо ошибка медитации, я уже знаю, как ей противодействовать.

Итак, во время интенсивного развития шаматхи вам нужно вести себя, как мой друг, который строил хижину для медитаций, или как футбольный тренер, когда он готовился к финальному матчу. В этот момент кроме финального матча он ни о чем другом не думал. Точно так же во время интенсивного развития шаматхи думайте только о шаматхе и ни о чем другом, и тогда ваша шаматха будет развиваться очень быстро. Какую бы боль вы ни почувствовали, не думайте об этом, и она быстро исчезнет. Если у вас появится немного боли в спине, немного в ногах, и вы начнете думать об этом снова и снова, то от этого боль будет только сильнее. Не думайте об этом, сосредоточьтесь только на медитации и позже вы даже не заметите боли.

Пятое внутреннее благоприятное условие – это не заниматься большим количеством разных дел. Таким образом, вам необходимо сосредоточиться только на развитии шаматхи. Вам нужно запомнить наизусть пять внутренних благоприятных условий. В целом мы говорим о шести благоприятных условиях. Первое внешнее благоприятное условие – пребывание в подходящем месте, которое имеет пять характеристик. Второе – иметь меньше желаний. Третье – удовлетворенность. Четвертое – чистая нравственность. Пятое – иметь меньше концептуальных мыслей, или отбросить привязанность, желание и концептуальные мысли. Шестое – не заниматься множеством разных дел и полностью погрузиться в развитие шаматхи. Это не объясняется, но смысл именно в этом. Вместо того чтобы заниматься разнообразной деятельностью, займитесь только одним делом. Это как в случае с иглой, у

иглы только один конец, одно острие, поэтому ею можно проткнуть любой объект. Поскольку она однонаправленная, острая. Если ваш ум сфокусирован только на развитии шаматхи, то я могу сказать, что для вас будет невозможно не развить шаматху. Вы станете профессиональным практиком медитации шаматхи. Время закончилось.

Сегодня будет индийский фильм. Когда вы смотрите фильм, то не смотрите его как обычные люди, наблюдайте за происходящим с точки зрения Дхармы.

Пять внутренних благоприятных условий начните развивать прямо с сегодняшнего дня. В вашей повседневной жизни тоже не занимайтесь слишком разнообразной деятельностью, старайтесь уменьшать количество ваших дел и занимайтесь только самым главным.