

Как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. У нас нет спонтанных чувств любви и сострадания, поэтому очень важно каждый день развивать определенный уровень любви и сострадания, в особенности во время учения. Нет ни одного живого существа, которое не желало бы малейшего счастья, всем живым существам не хватает счастья. Поэтому желайте: «Пусть все живые существа обретут не только временное счастье, но также и ум, полностью свободный от болезни омрачений, это настоящее счастье. Нет ни одного живого существа, которое желало бы даже малейшего страдания и мы говорим о страдании страданий, они не хотят малейшего временного страдания. Пусть они освободятся не только от этих временных страданий, но также и от всепроникающего страдания. Ради этого я получаю учение, я буду искренне практиковать, чтобы и самому избавиться от всех страданий и причин страданий, и также, чтобы всех живых существ привести к безупречному счастью».

Очень важно таким образом, с заботой о счастье и страдании всех живых существ получать учение, и это становится очень эффективным способом получения учения. Если вы желаете всем живым существам освободиться от страданий и причин страданий, то есть омрачений, то этого вы также с легкостью можете пожелать и своему врагу. Если вы желаете врагу временного успеха, то есть опасность, что он станет вам больше вредить. Есть хорошее основание не желать много хорошего нашему врагу, потому что если он все это обретет, то может стать более опасным, поэтому есть основания. В буддизме, когда желают счастья другим живым существам, то речь идет не о временном успехе, поскольку он, наоборот, может сделать их более несчастными. Это пожелание им освободиться от омрачений. Тогда вы сможете подумать даже в отношении своего худшего врага: «Очень хорошо, если бы и мой худший враг был полностью свободен от болезни омрачений. Если его ум освободится от болезни омрачений, то он станет моим лучшим другом и это очень хорошо».

Когда вы смотрите с такой точки зрения, то в первую очередь сможете пожелать безупречного счастья, полной свободы от болезни омрачений вашему врагу, далее – нейтральным людям и затем близким к вам людям. Вам не составит никакого труда пожелать такого счастья всем живым существам. Пожелание всем живым существам освободиться от страданий практично. Я помню, как много лет тому назад, когда я был в Новой Зеландии, там был Дхарма-центр «Дордже Чанг», в этом Дхарма-центре был один монах из Йоркшира и одна женщина Сандра из Новой Зеландии. Однажды они поспорили на кухне. Позже они успокоились, я подошел к Сандре и сказал: «Сандра, ты являешься последователем Махаяны, тебе нужно любить всех живых существ». Она сказала: «Я могу любить всех живых существ, кроме Френка, этого монаха». Почему у нее были трудности с этим? Потому что, может быть, она думала, что если он станет более могущественным, то больше будет ей вредить. Это естественная реакция. Но если вы желаете другим такого счастья, как свободы от болезни омрачений, то первому в такой ситуации вы пожелаете Френку освободиться от болезни омрачений. Этот пример также подходит ко всем вам, у вас тоже глубоко внутри есть трудность в пожелании счастья своему врагу в связи с этим.

Итак, получайте учение по «Ламриму» о развитии однонаправленного сосредоточения, шаматхи с мотивацией, что вы будете применять это в повседневной жизни и сделаете себя искренним, послушным практикующим. Вы также развиваете намерение, что вы будете выполнять практику жизнь за жизнью: «Даже если я не стану буддой, пусть я стану источником счастья для других живых существ из жизни в жизнь». Такая мотивация очень важна. Я сам с ранних лет думал таким образом, что куда бы я ни пошел, пусть я всегда смогу приносить счастье в это место, и пусть я не принесу ни малейшего дискомфорта людям в этом месте. Пусть, куда бы я ни отправился, из-за меня люди никогда не делятся на группы, не ссорятся друг с другом, не происходит расколов, пусть они всегда будут

счастливы. Вы тоже думайте подобным образом. Но также вам иногда в соответствии с ситуацией нужно быть строгими, внутри всегда думайте таким образом, но внешне ведите себя в соответствии с ситуацией.

Вы не должны показывать: «Я тебя люблю, делай все, что ты хочешь», не так. Ведите себя так, как будто вы не особо добрые, но внутри вам нужно быть очень добрым. Как думают мошенники – внешне они всегда ведут себя как очень добрые люди, но внутри только и думают о том, как бы использовать других в своих целях. Потому что таким образом они смогут эффективно добиться нужного результата. Бодхисаттвы поступают противоположным образом: внутри они очень добрые, а внешне иногда в соответствии с ситуацией ведут себя так, как будто не являются особо добрыми. Все думают, что Его Святейшество очень добр, это означает, что он очень мягок. Но в действительности Его Святейшество не очень мягок, он может быть очень строгим со своими близкими учениками. С очень близкими учениками Его Святейшество крайне строг и его очень боятся. Я никого не боюсь, но когда я приближаюсь к Его Святейшеству, то начинаю немного нервничать. У Духовного Наставника должно быть такое качество. Духовному Наставнику внутренне нужно быть очень добрым, а внешне поступать согласно ситуации, иногда проявлять себя строго, в особенности со своими близкими учениками Учителю нужно быть очень строгим.

Теперь, согласно тексту мы дошли до рассмотрения подзаголовка: «Что необходимо делать, когда вы обнаружили объект медитации». Очень важно развивать внимательность. Как мы говорили с вами вчера, даже если объект не очень ясен, все равно пребывайте в сосредоточении на этом объекте однонаправлено. Это критерий обнаружения объекта медитации, позже, если вы пребываете на нем длительное время в сосредоточении и прикладываете определенные усилия к развитию ясности, тогда ясность появится без труда. Если вы потеряете внимательность, то сразу же ваш ум потеряет объект медитации. Поэтому, когда вы развиваете сосредоточение, то самая коренная практика – это сохранение внимательности. Лама Цонкапа говорит о том, как вам установить ваш ум на объекте медитации: вы используете знакомый объект медитации. Когда у вас появляется ментальный образ, знакомый объект медитации, то даже если он не очень ясен (как я говорил вам, это Будда размером с большой палец), вы мысленным взором пробегаетесь по образу Будды сверху вниз, снизу вверх, а затем в целом пребываете на нем. Говорится, что через какое-то время он становится уже не очень ясным, но это нестрашно. Нужно держать его и не позволять себе забыть объект медитации с сильной умственной интенсивностью. Не позволяйте никаким мыслям отвлечь вас от этого объекта медитации. Для этого очень важно развивать внимательность, и вам нужно знать – что такое внимательность. Лама Цонкапа говорит о том, что такое внимательность. У внимательности есть три характеристики. Раньше, когда мы переводили этот текст, термины были не очень точными. Сейчас я переведу с более точными терминами. Первая характеристика – это знакомый объект. Вторая характеристика – это не забывание объекта (а не удержание его). Удержание объекта и не забывание объекта имеют несколько разный смысл. Вы не позволяете своему уму забыть объект медитации, который находится перед вами. Это вторая характеристика – когда вы не допускаете забывания знакомого объекта. Это означает, что вы сохраняете внимательность и, не позволяя себе забыть объект медитации, помня его, вы продолжаете свою внимательность. Удержание – означает просто что-то схватить, это не является очень точным термином. Как будто бы Будда перед вами, и вы как-то его ухватили, но это не очень точный термин. Перед вами Будда размером с большой палец, и вы не позволяете своему уму забыть этот объект.

Например, если вы поставили молоко на огонь, то напоминаете себе: «Не забывай, что у тебя на плите молоко, иначе испачкается вся кухня». Если просто сказать: «Удерживайте

ковшик с молоком», это не будет иметь большого смысла. Вы говорите: «Ты кипятишь молоко, и не забудь выключить огонь еще до того, как оно выкипело». Это развитие внимательности. В повседневной жизни вам нужно поступать таким образом. У вас все вещи должны лежать в полном порядке, каждая на своем месте, так, что если вы хотите взять ключи, то всегда знаете, где они лежат. Чтобы вы понимали, что ключи вот там-то, а здесь лежат мои документы, здесь – паспорт, здесь лежат такие-то книги, все должно быть в порядке. Запоминание, заучивание – это очень хороший способ развития внимательности. В тибетском обществе монахи с юного возраста используют техники заучивания, это тоже полезно для развития внимательности. Ученые в своих исследованиях пришли к выводу, что у детей до пяти лет просто феноменальная память. Говорят, что когда они молоды, у них есть особая память для того, чтобы, например, изучить язык. Это означает, что у детей есть хороший шанс развить шаматху. В будущем, если дети научатся тому, как развивать шаматху, нам нужно будет провести эксперимент – кто добьется лучшей концентрации. Итак, что бы вы ни делали в повседневной жизни, делайте это внимательно, это очень важно.

Нравственность становится причиной развития сосредоточения, а сосредоточение – это внимательность. Поэтому следите за своим телом, речью и умом. На физическом уровне не позволяйте своему телу вредить другим, также не позволяйте своей речи произносить какие-то обидные, болезненные слова для других. Следите за своим умом и не допускайте возникновения омраченных мыслей. Когда возникает негативная мысль, никогда ее не используйте, повторяйте себе: «Не забывай об этом, в этом твоя практика этики». Каждое утро напоминайте себе о том, что вы дали обет не вредить другим и физически не совершайте таких действий, которые причиняли бы вред другим, на уровне речи не произносите болезненных слов. На уровне ума даже если по старой привычке появляется негативная мысль, вы никогда не должны ее использовать. Это поможет вам развить не забывание. Очень важна решимость: «Не забывай об этом и не забывай о том», развивайте такую решимость. Если в повседневной жизни вы себе напоминаете: «Ты пообещал не вредить другим, не забывай, что тебе не разрешается вредить другим, совершать какие-либо вредоносные действия на уровне тела. Также не забывай, что тебе нельзя произносить никаких болезненных слов в адрес других людей. Также не забывай, что тебе нельзя порождать негативные мысли. Даже если они возникают, нельзя пользоваться ими». В этом случае, когда вы так поступаете, то позже, когда вы будете медитировать, вы скажете себе: «Не забывай этот объект медитации, все время помни о нем». Ваш ум постоянно будет пребывать на объекте, не будет его забывать, и тогда ваш ум станет очень хорошим ребенком. Хорошие отец и мать все время повторяют своим детям: «Не забывай этого, не забывай того». Например, когда ребенок просыпается с утра, они говорят: «Не забудь умыться, не забудь поесть, не забудь прочитать такую-то книгу, не забудь взять такие-то учебники в школу», и если они их постоянно тренируют таким образом, то дети становятся очень послушными. Некоторые говорят, что если отец плохой, то и ребенок становится плохим, а если отец или родители хорошие, то ребенок тоже становится хорошим в силу их родовой линии. На самом деле это не имеет никакого отношения к их ДНК. ДНК не работает. Если вы проверите ДНК, то окажется, что у всех у нас перемешаны ДНК. Здесь, например, есть большое количество связей с ДНК тех людей, которые живут в центральной Африке. Недавно оказалось, люди провели эксперимент и обнаружили, что их ДНК очень тесно связано, например, с людьми из центральной Африки. Например, если у кого-то есть ненависть к какой-то нации, то оказывается, что их ДНК в большей степени связано с людьми именно этой нации.

Раньше говорили о расах, о том, что в хорошей расе люди рождаются более хорошими, а в плохой расе – плохими, неприкасаемыми, я бы хотел сказать, что это нехорошо. Будда строго запретил такие вещи. Но если вы исследуете, то увидите, что у большинства хороших

родителей и дети тоже хорошие, и у большинства плохих родителей дети тоже становятся плохими. Почему? Это не из-за крови. Это из-за того, каким образом родители заботятся о своих детях. Если родители постоянно дают советы, уделяют внимание дисциплине своих детей, то и дети постепенно становятся все лучше и лучше. Тогда они помнят, что вот этого и этого делать не следует, а вот то-то и то-то делать нужно. Также и у нас есть детский, сансарический ум, который необходимо дисциплинировать, чтобы развить шаматху. Поэтому ему также нужно говорить «не забывай». Не забывай этого, не забывай того, во время медитации не забывай объекта медитации, пребывай в хорошем сосредоточении – так строго командуйте им. Это называется тренировкой. Лама Цонкапа говорит, что вторая характеристика внимательности – это не забывание объекта медитации, то, что ум не забывает объект.

Третья характеристика – не отклонение от этого объекта медитации. Это три характеристики внимательности. Первое – это знакомый объект. Далее лама Цонкапа говорит, что ваш ум строго не позволяет себе забыть объект медитации. Когда здесь говорится о не забывании, то речь идет не о том, что вы просто не забываете те наставления, которые вам дает Духовный Наставник. Здесь речь идет о том, что вы не позволяете себе забыть тот образ, который вы визуализируете перед собой. Вначале постоянно себе напоминайте: «Ты не должен забыть этого объекта медитации». Постоянно напоминайте себе об этом, напоминайте, напоминайте, в этом ваша работа – не забывать объект медитации. Когда ваша функция не забывания ослабевает, то сразу же ваш ум отклоняется к какому-то другому объекту, и появляется третья ошибка – отклонение от объекта медитации. Чтобы не совершать ошибки отклонения или блуждания от объекта медитации, это очень сильно зависит от того, насколько сильным стало ваше не забывание объекта. Если у вас очень сильное не забывание объекта, то это приводит к тому, что у вас появляется не блуждание.

Что касается образа Будды, который вы перед собой визуализируете, то вы напоминаете себе о нем снова и снова и не позволяете себе забыть его. Чтобы не забыть об объекте медитации, нужно напоминать себе о нем снова и снова. Нет другой практики, более эффективной в отношении развития внимательности, чем раз за разом напоминать себе об объекте. В наши дни часто, когда люди медитируют, это просто как тусовка, или ради веселья. Эти люди просто сидят, не имея никаких мыслей, но если вы развиваете внимательность таким образом, что не допускаете забывания объекта медитации, напоминаете себе о нем снова и снова, то это очень утомительная работа, такая же, как заучивание текста. Запоминать текст, заучивать его наизусть нелегко. Точно также не забывать объект медитации – это непросто.

В качестве тренировки к развитию шаматхи всем вам необходимо наизусть выучить текст «Необычной Гуру-йоги». Важно, чтобы все мои ученики, которые будут медитировать на развитие шаматхи, перед собой не держали текст «Необычной Гуру-йоги», не так, чтобы вы его читали. Вы должны произносить его наизусть. Я слышал, что в монастыре Гьюдмед и Гьюто также есть традиция, что когда выполняются коллективные ритуалы, читается садхана Ямантаки, Гухьясамаджи или Чакрасамвары или более толстый текст самопосвящения, никому из монахов не разрешается с собой приносить тексты, читать их. Просто все садятся в позу медитации и начинают читать садхану наизусть. Садхану Ямантаки вам тоже нужно выучить наизусть. Не обширную садхану, а краткую садхану нужно также запомнить наизусть. Также вам необходимо запомнить обширное благословение внутреннего подношения наизусть, чтобы каждый раз перед едой вы могли благословить еду, и после этого уже ее есть. Это нужно сделать всем людям, в особенности тем, кто будет в течение пяти месяцев выполнять строгий ретрит. Для них это совершенно обязательно.

Может быть, перед ретритом я буду задавать вопрос, и если вы не сможете на него ответить, тогда я скажу «отдыхайте». Те, кто запомнил текст наизусть, могут занять ваше место. Я просто шучу. Русских людей иногда важно немного попугать. В особенности, если вас, русских, я не буду немного пугать, тогда вы не будете развиваться. Не позволяйте своему уму забывать слова текста, которые вы произносите каждый день, постепенно вы сможете обнаружить, что ваша память становится лучше, это очень полезно, это тренировка. Когда вы заучиваете, запоминаете текст с пониманием смысла, тогда сделать это будет намного легче. Когда я учился в Варанаси, мы учили язык санскрит, необходимо было запоминать тексты, не понимая их смысла, их было очень трудно заучивать. Это действительно очень трудно, когда вы не знаете смысла, а слова бывают похожи, и вы, читая текст, можете перепутать, вместо одного слова произнести другое.

Тибетские слова также непростые, очень трудные, иногда подобны санскриту. Большинство обычных людей, когда я читаю строфы, не понимают того, что я говорю. Иногда я со своим братом Дондупом говорю на тибетском языке, и он меня не понимает, а когда я объясняю на английском, тогда он меня понимает. Он родился в Тибете, изучал тибетский язык и все равно бывает, что не понимает. Это означает, что тибетский язык является очень трудным. В особенности литературный тибетский язык является очень трудным. Литературный и разговорный языки очень отличаются, поэтому это очень трудно. Я думаю, что это была ошибка, что существует два разных языка: литературный и разговорный. В России нет такой большой разницы между литературным и разговорным языками. Так же и в английском языке. Поэтому вы можете понимать намного легче. У тибетцев больше трудностей с пониманием, потому что есть очень трудные термины. Это отличие разговорного и литературного языков. Что касается монгольских геше, которые приезжают в Тибет, то с ними наоборот, они очень хорошо знают литературный язык, но при этом не знают разговорного. Они знают язык диспутов, и когда приходят на рынок, то начинают использовать язык диспутов, потому что не знают разговорного.

Есть шутка об одном монгольском геше, который хотел подешевле купить коровий навоз. Он пришел на рынок, спросил: «Сколько стоит это дерьмо?» Женщина сказала: «Это не дерьмо!» Он спросил у нее: «Если нечто дерьмо, то обязательно ли это дерьмо человека?» Она сказала: «Нет». Он сказал: «Тогда это дерьмо». Так он смог по дешевке купить этот навоз. Когда эти люди приезжают в Лхасу, некоторым геше трудно снять комнату, потому что у них очень острый язык. Один монах, он был геше, пришел в один дом и попросил у женщины: «Можно, я здесь переночую?» Она спросила: «Вы – геше?» Ему пришлось сказать: «Нет, я не геше». Она сказала: «Хорошо, тогда оставайтесь». Мать легла спать, а дочь разбирала волосы матери и нашла там вошь. Дочь сказала: «Мама, я нашла вошь». Мать сказала: «Дочь, пожалуйста, выброси ее в то место, где она не умрет». Монах сказал: «Если есть такое место, где не умирают, то, пожалуйста, выбросите и меня в это место». Она сразу же сказала: «Вы – геше, уходите отсюда!» Это шутка.

Монахи школы Ньингма не очень изучают философию. Однажды в один дом пригласили четырех монахов традиции Ньингма и четырех гелугпинских монахов. Четыре монаха традиции Ньингма начали друг с другом обсуждать: «Сегодня в этот дом также придут четыре гелугпинских монаха, если они начнут вести с нами диспут, что мы будем делать?» Кто-то сказал: «У нас есть только один вариант – сбежать». Они собрались вместе. Монахи-гелугпинцы не хотели вести диспут. Они посмотрели, что монахи ньингмапинцы готовили торма. Монахи-гелугпицы были очень любопытными, хотели знать – чем же они занимаются. Они спросили: «Для какого божества вы готовите это торма? Из четырех классов тантры, согласно какому классу тантры вы готовите это торма?» Они сказали: «Ну, все, теперь с нами начнут диспут», и сразу же убежали. Это шутка.

Вернемся к нашей теме. Знания очень важны, но если вы развиваете знания, чтобы ставить в неудобное положение других людей, то это ошибка, тогда вы используете дерево сандала как уголь. О какой бы школе ни шла речь, о школе Гелуг или Кагью, это неправильно. В традиции Гелугпа есть большое количество великих геше, которые обладают огромными знаниями, но при этом они очень скромные и никогда не ставят в неудобное положение других людей, они говорят: «Интересно, очень хорошо». Внутри они понимают, что есть противоречия, но при этом говорят, что очень интересно. Поэтому заучивание – это очень важно.

Когда мы утром приводили цитату Панчен-ламы, то лама Цонкапа в этом месте приводит очень похожую цитату. Лама Цонкапа говорит о том, что Будда в одной из сутр приводил пример в отношении развития сосредоточения: привязывание дикого слона ума к колонне объекта медитации и укрощение этого слона, это очень полезно. В сутре говорится, что когда дикий слон ума начинает отклоняться от колонны объекта медитации, крепко привяжите его к колонне объекта медитации и с подобной мудрости бдительностью усмирите его. Когда перед собой вы визуализируете объект медитации, еще до того как дикий слон вашего ума отклонился от колонны объекта медитации, с помощью веревки внимательности привяжите его. Чтобы понимать – правильно вы пребываете на объекте медитации или нет, развивайте бдительность, и эта бдительность будет следить за вашим сосредоточением. Лама Цонкапа говорит, что если вы натренируете бдительность до такого состояния, что если у вас почти уже возникает блуждание ума, то вы замечаете это или если почти возникает притупленность ума, и вы замечаете это и применяете необходимое противоядие, необходимые техники, это будет очень эффективно.

Сейчас я расскажу вам о самой эффективной технике, вам не нужно применять множество разных противоядий. Я сейчас расскажу вам о самом эффективном противоядии, основываясь на своем опыте. Когда вы не позволяете своему уму забыть объект медитации, в этот момент вы также удерживаете этот объект медитации, бдительность замечает, что есть опасность появления блуждания ума, это означает, что вы слишком крепко удерживаете объект медитации. Нужно слегка ослабить удержание. Тогда блуждание не возникнет. Когда вы немного расслабляете удержание объекта, то впадаете в другую крайность, становитесь еще более расслабленными. У вас есть тенденция заваливаться то в одну, то в другую крайность. Например, если вы не особо хорошо натренировались ходить по канату с шестом, то когда вы начинаете идти по канату и начинаете заваливаться в одну из сторон, то своим шестом вы выправляете свое положение, наклоняя его в другую сторону, и тут же начинаете заваливаться уже в противоположную сторону. Вам сразу же приходится выправлять шест, и у вас идет покачивание на канате, это происходит из-за того, что нет хорошего равновесия. Позже вы сможете даже прыгать на этом металлическом канате, когда уже обладаете хорошим равновесием. Таким же образом, когда появляется опасность возникновения блуждания ума, немного ослабьте удержание объекта медитации. Когда появляется опасность возникновения притупленности ума, то еще до ее возникновения немного крепче сожмите объект медитации. Никогда не забывайте о Будде перед вами, и слегка сжимайте удержание и расслабляйте его, тренируйтесь так.

Лама Цонкапа говорит, что в «Среднем Гомриме», который написан Камалашилой, говорится, что вам нужна веревка внимательности, этой веревкой вы привязываете дикого слона своего ума к колонне объекта медитации. Это цитата. Лама Цонкапа говорит, что и во многих других текстах говорится о том, что сосредоточение возникает благодаря тренировке внимательности. Здесь внимательность рассматривается как веревка, и вам необходимо создать прочную веревку внимательности, чтобы дикий слон вашего ума никогда не смог порвать ее, тогда вы сможете долго пребывать на объекте медитации. Те, кто хочет развить сосредоточение, должны понимать, что главное, что вы делаете в этой практике, это

развиваете внимательность. Главная характеристика внимательности – это не забывание объекта медитации.

Далее лама Цонкапа устраняет ошибочные интерпретации в отношении развития сосредоточения. Говорится, что из-за того, мы интенсивно медитируем на объекте медитации, удерживая его очень крепко, появляется блуждание ума и это естественный процесс. По этой причине в Тибете многие ложные мастера давали следующее объяснение: чем больше вы ослабляете удержание объекта медитации, тем более превосходной будет ваша медитация. Это ошибочные наставления. Если вы ослабляете удержание объекта медитации, то хотя вы сможете пребывать на объекте медитации немного дольше, потому что когда вы не сжимаете объект, то ваш ум не блуждает, но он в вялом состоянии пребывает на объекте медитации, он становится очень расслабленным, ни о чем не хочет думать. Это не развитие сосредоточения, потому что когда ваш ум полностью расслаблен, он ни о чем не хочет думать, он хочет только спать. Когда вы засыпаете, в этот момент вы не хотите ни о чем думать. Когда ваш ум расслабляет удержание объекта медитации, то постепенно вы становитесь очень расслабленными, и если я произношу какие-то слова, когда даю учение, то у вас звуки влетают в одно ухо, вылетают из другого, смысла вы не понимаете, не хотите ни о чем думать. Вы не блуждаете в этот момент, но вы спите. Простое не блуждание ума – это еще не сосредоточение, вам нужно развивать не забывание объекта медитации без отвлечений. Очень важно не забывать объект медитации, и это внимательность.

Некоторые люди говорят: «Не думайте о прошлом, не думайте о будущем, пребывайте в настоящем моменте времени. В настоящем моменте вам нужно увидеть свой ясный свет, и вы станете буддой», – это чепуха: «Не изучайте философию, не нужно изучать множество разных теорий, просто медитируйте». Они говорят, что если вы хотите, например, научиться ездить на велосипеде, то вам не нужно изучать теорию. Попробуйте один раз, и вы упадете, второй раз упадете, а на третий раз уже сможете нормально поехать. Но это ошибочная аналогия. Людям без логики может показаться, что это очень интересно. Велосипед – это очень простой объект, его не нужно изучать. Тогда скажите: «Зачем вам учиться водить автомобиль в городе, просто садитесь за руль и ведите. Не изучайте сигналы светофора, какая разница, просто садитесь и ежайте, будьте естественны». Тогда вы попадете в аварию и окажетесь в больнице. Даже если сравнивать велосипед и вождение автомобиля, то есть разница и необходимо учиться. Если говорить об управлении самолетом, то это еще труднее и для этого нужно учиться еще больше. Но медитация – это еще более сложное занятие, чем управление самолетом. Поэтому вам необходимо изучать теорию еще подробнее. Когда такие слова произносят некоторые тибетские мастера, некоторые мастера дзена, вам нужно понимать, что все это нонсенс. Это ошибочное учение, они сбивают людей с пути.

Зачем же тогда Будда передал восемьдесят четыре тома учения, он мог бы сказать: «Просто медитируйте, закройте глаза, рассмотрите то, что вы будда и вы станете буддой. Если вы узнаете, что вы будда, то вы будда». Но это просто нонсенс! Чтобы такое ошибочное учение не распространилось в нашем мире, большинству людей нужно знать, какое учение является подлинным. Поэтому пройти теоретическое учение – это очень важно. Но если вы только изучаете теорию и не медитируете, то это тоже бесполезно, это тоже большая ошибка. У нас в традиции Гелугпа есть такая ошибка, и нам нужно знать, что это ошибка. Всю свою жизнь они изучают философию, изучают, изучают, я говорю некоторым своим друзьям, геше, что они учились в монастыре, защитили степень геше, и далее, что происходит? Они начинают ждать, что их кто-нибудь пригласит из Америки, из Европы или из России. Но какой тогда смысл ради этого изучать философию? Просто с амбициями стать учителем, далее собирать с людей деньги – это превратное использование учения Будды.

В «Трех основах пути», в этом тексте, что же в конце говорит лама Цонкапа? Лама Цонкапа являлся не только великим ученым, но также и великим йогином, основную часть своей жизни он провел в горах в медитации. Когда он находился в горах, когда медитировал, то писал свои великие труды, и «Большой Ламрим» в том числе он написал, находясь в горах, в медитации, а не в монастыре. Что лама Цонкапа оговаривает в начале текста «Большой Ламрим»? Он говорит: «Я составляю этот труд 'Большой Ламрим' не для тех, кто хочет стать большим ученым. Только для тех, кто хочет искренне практиковать, именно для них я во всех деталях составляю этот труд». Вначале он говорит, что в наши дни те, кто хочет медитировать, обладают очень плохим знанием Дхармы. А у кого хорошее знание Дхармы, те не знают, как медитировать и как применять знания в повседневной жизни. Так эти люди отдаляются от пути к освобождению. Поэтому я написал этот текст не для тех, кто хочет стать большим ученым, а для тех, кто хочет искренне медитировать. Это желание ламы Цонкапы – изучение философии для медитации.

О чем лама Цонкапа говорит в конце текста «Три основы пути?» Лама Цонкапа говорит, что когда вы развиваете хорошее понимание трех основ пути, найдите хорошее уединенное место и создайте хорошую стратегию своего благополучия из жизни в жизнь. Развитие хорошей стратегии своего благополучия из жизни в жизнь означает развитие трех основ пути в вашем уме. Это станет хорошей стратегией не только для вашего благополучия, но также и для блага всех живых существ. Это означает – развеите три основы пути с помощью шаматхи, это будет реализацией. В наши дни, когда говорят о реализации, например, кто-то говорит: «О! Вот у этого нингмапинского мастера есть реализации (или у какого-то кагьюпинского мастера есть реализации), потому что он может находиться в холодном месте и не замерзает». Я знал одного монаха в Дхарамсале, он развил определенный жар в области живота, определенное туммо, и все начали называть его высоко реализованным. Я знал, что у него нет высоких реализаций, просто он делал большой упор на практике туммо. Его начали приглашать везде как великого мастера, он ездил в Америку, в другие страны. Я видел фотографии, как он сидит в очень холодном месте полностью раздетый. Это сделало больше его эго, и он не смог продолжать свою практику правильно. Ученые исследовали его тело и говорят, что оно очень интересное, температура совершенно не падает, но это все просто нонсенс.

Я видел как в Европе один тибетский монах, которого называли тулку Лобсанг, сидел в каком-то очень холодном месте, на морозе полностью раздетый. Я видел, что ему было холодно, а он вел себя так, как будто он совершенно не мерзнет. К нему подходили люди, задавали различные вопросы, а он вел себя так, как будто имеет реализацию. Тогда в России у нас множество йогинов, русские люди зимой прыгают раздетыми в прорубь. А когда выпьют водки, то становятся вообще очень высоко реализованными. Выпив водки, они говорят: «Это неважно, мы можем сидеть даже под водой». Это не реализации.

Кхедруб Ринпоче был очень строг, он говорил, что если мы будем считать это реализацией, это будет упадком учения. Когда демонстрируются такие чудеса, как умение летать в небе или какое-то туммо в теле, или ясновидение, или кто-то начитает мантры, подует на рану, и она зарастает – это не реализации. Кхедруб Ринпоче говорил, что реализация – это когда в нашем уме благодаря медитации уменьшается какое-то одно негативное состояние ума и возрастает одно позитивное состояние ума. Высшие реализации – это отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, кто может это увидеть? Как ученые могут это увидеть? Иногда мои друзья говорят: «Нам необходимо, чтобы достигнув реализаций, можно было показать это ученым». Я говорю им: «Зачем показывать это ученым?» Зачем доказывать ученым, что у нас есть реализации? То есть, как будто мы хотим обрести какой-то контроль в мире, и для этого необходима какая-то санкция, подтверждение того, что буддизм является



подлинным, потому что ученые сказали, что это действительно правда, но нам не нужно такого. Наши подлинные реализации – это шаматха, это спонтанное отречение, спонтанная бодхичитта, мудрость прямого познания пустоты, как ученые смогут увидеть все это? Даже если мы достигнем этих реализаций, они их не увидят, нам не нужно им показывать эти реализации. Поэтому, мои ученики, которые будут здесь медитировать, не пытайтесь развить шаматху, чтобы потом доказать ученым, что вы обладаете реализацией, это не обязательно. Я поддерживаю связь с новосибирскими учеными не для того, чтобы доказывать, подлинный буддизм или не подлинный, а для того, чтобы в будущем можно было разработать особое устройство, с помощью которого можно было бы определять, на какой стадии сосредоточения находится практикующий. Если появится разработка, которая покажет, на каком уровне находится практикующий,, то это тоже было бы очень полезно, мы могли бы использовать эти современные разработки.

Как пришла такая мысль? Я знаю, что есть особое устройство, если его прикрепить к голове, то если человек говорит правду, оно указывает, что это правда. Если это ложь, то устройство также показывает, что это ложь. Я знаю, что это происходит благодаря определенным сигналам от головного мозга, поступающим в устройство. Если, например, группа людей будет медитировать, и, скажем, достигнут первой стадии, и ученые исследуют, какова работа их мозга на первой стадии, затем достигнув второй стадии, они зафиксируют, как мозг работает на второй стадии. Будет исследоваться не один человек, а несколько. Ученые говорят, что если они обретут полную информацию, то совершенно точно они смогут создать такое устройство. Сейчас у меня уже потерян и такой интерес. Почему? Меня интересовала эта тема три-четыре года, а потом я потерял интерес, потому что я понял, что если вы хорошо знаете критерии первой, второй, третьей, четвертой стадии, то зачем вам такое устройство? С помощью своей логики вы гораздо более точно сможете определить, на какой стадии вы находитесь. Потому что это устройство иногда тоже может показывать неправильно, я узнал, что люди могут обмануть детектор лжи. Например, если сказать с большой уверенностью ложь, неправду, то устройство покажет, что это правда. Поэтому инструменты ученых не очень надежны, а логика надежна на сто процентов. Мы прервали контакт с новосибирскими учеными, никто для исследований сюда не приедет, можете расслабиться.

Сегодня состоится диспут. Тема – четыре буддийские философские школы и шаматха. Презентация воззрения философских школ тоже очень важна. Это, например, представление об основе, пути и результате в школе Вайбхашика, Саутрантика, Читтаматра и Мадхьямака. Это буддийская наука. На основе развиваются два пути, каким образом с помощью двух путей достигается результат – это буддийская наука. Обсуждать эти темы тоже очень важно.

Мы выбрали еще несколько медитирующих на шаматху, и появился спонсор на питание во время интенсивного ретрита. В это время остальные ученики могут выполнять подготовительные практики, а уже на следующий год у вас будет шанс попасть в число участников по шаматхе. А если через два года вы начнете развивать шаматху, то для вас это может быть еще более хорошим развитием шаматхи. Не принимайте это как должное, все, кто будет развивать шаматху, в первую очередь внесите свой вклад в фонд питания. А если денег не будет хватать на еду, тогда включится спонсор. У кого денег больше, те сделайте больший вклад, у кого денег меньше – меньший вклад, потому что пять месяцев вы будете питаться, и поэтому на вас не должно быть никакого особого давления. Но что касается всех последующих расходов, которые также будут иметь место, то Лена Будник будет спонсором. Поэтому, у кого мало денег, не переживайте, сделайте вклад сколько можете, принесите в комитет, остальное уже спонсирует Лена. Лена также сказала, что не хотела бы всю эту возможность принимать на себя, что если кто-то другой тоже хочет сделать подношение, пожалуйста, он может прийти и также сделать свой вклад. Если будет

недостаток, тогда она его восполнит. Не только в этом году, но и в будущие годы она будет спонсировать в том случае, когда люди будут медитировать, развивать шаматху, если денег не будет хватать. До тех пор пока у нее есть способность заниматься этим. Нам также всем очень важно помолиться, чтобы ее сфера бизнеса, то дело, которым она занимается, было успешным, это для нас очень важно.