

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть на нашем учении по «Трем основным аспектам пути». Если говорить о восьмидесяти четырех тысячах томов учения Будды и представить это как молоко, если его взбивать, то полученное масло – это «Три основы пути». С вашей стороны это большая удача – получить такое учение, самую суть учений Будды. И я со своей стороны также чувствую, что для меня это большая честь – передать вам такое учение, написанное ламой Цонкапой. Насколько могу, я постараюсь дать комментарий на «Три основных аспекта пути», учение, написанное ламой Цонкапой.

Во-первых, очень важно знать, как слушать учение. Если вы слушаете учение, совершив ошибку с образом слушания учения, то в этом случае наставления не станут для вас эффективными. Поэтому, во-первых, очень важно знать, как слушать учение, и кроме этого, также применять эти знания. Важно получать учение правильным образом, чтобы вы смогли на основе этого учения развить мудрость, возникающую на основе слушания. Эта мудрость, возникающая на основе слушания учения, настоящее сокровище, настоящие бриллианты, которые помогут вам в повседневной жизни. И чтобы обрести такую мудрость, порождаемую на основе слушания учения, очень важно знать, как правильно получать учение.

Поэтому, как объясняется в «Ламриме», в первую очередь очень важно исследовать качества Духовного Наставника. У Духовного Учителя должно быть десять качеств, десять достоинств, а если нет всех десяти, то как минимум он должен обладать пятью достоинствами. На основе практики нравственности у него должна быть хорошая дисциплина. Если сам Духовный Наставник плохо себя ведет, то как же он может обучить вас пути к освобождению? Если это и не безупречное поведение, то как минимум это должно быть хорошим поведением. Если Духовный Наставник живет в горах, живет жизнью йогина, тогда не имеет значения, он может вести себя как угодно, но для тех, у кого есть ученики, для них очень важно, чтобы у Духовного Наставника была хорошая дисциплина, чтобы он мог подавать вам пример.

Далее, второе качество Духовного Наставника – благодаря практике сосредоточения он должен развить определенный уровень концентрации. Если Духовный Наставник никогда не медитировал, может быть он занимался небольшой медитацией, но не занимался медитацией интенсивно, а просто читает тексты и дает на их основе учение, то это не будет эффективно. Таким образом, на основе практики сосредоточения он должен иметь определённый уровень концентрации, и здесь говорится о таком качестве как «усмиренный ум». У него должен быть определенный контроль над умом, и если он хочет на чем-то сосредоточиться, то он должен быть способен на этом сосредоточиться. Третье качество, как говорит лама Цонкапа, – на основе тренировки мудрости он должен уменьшить свои омрачения. Если он и не полностью избавился от омрачений, то говорится, что в его уме омрачений должно быть меньше, чем у его учеников. Если у Учителя омрачений больше, чем у учеников, то это позор. Итак, Учителю на основе тренировки мудрости очень важно в уме иметь меньше омрачений. Омрачения – это внутренние качества, вы не можете их видеть напрямую, но по действиям вы можете судить, у кого омрачений больше, а у кого их меньше. Как говорил Будда, вы можете судить о наличии огня по дыму. И также о внутренних качествах бодхисаттв вы можете судить по их внешнему поведению. Вы с помощью логики можете судить, оценивать, кто перед вами – человек с большим состраданием или эгоистичное существо, по его действиям. И очень важно проверять действия Учителя, его слова, как он себя ведет и о чем он говорит. Также у него должно быть больше знаний, чем у учеников и великое сострадание. Это пять качеств Духовного Наставника, которые вы должны исследовать, потому что если у Духовного Наставника знаний очень мало, то и вы тоже получите очень мало, а если он обладает знанием полностью всей сутры и тантры, то вы обретете благо соответственно этому. А если все, о

чем говорит Духовный Наставник, – это какая-то маленькая техника по медитации, то всю свою жизнь вы проведете потерянными в этой маленькой медитационной технике.

Буддийская медитация – это не самое главное, это просто техника, а самое главное – это трансформация нашего ума, превращение его, приведение его к чистому состоянию. Для этого одной медитации недостаточно и важно проводить три тренировки: это тренировка нравственности, тренировка сосредоточения и тренировка мудрости. В Махаяне эта троичная тренировка рассматривается еще более развернуто и представляет собой практику шести совершенств. И эта практика шести совершенств – это ваша практика. Если говорить о практике шести совершенств, то есть практика шести совершенств с точки зрения сутры и также шесть совершенств с точки зрения тантры. Итак, если вы увидите, что в тантре шесть совершенств практикуются более эффективно, то вы отметите величие тантры. Итак, в практике Махаяны вы развиваете спонтанную бодхичитту, далее приступаете к практике шести совершенств и с помощью практики сутры, и с помощью практики тантры. Вам нужно понимать, что и Сутраяна и Тантраяна – все это относится к Махаяне.

Далее, вам также очень важно развить те качества учеников, которых у вас нет. Самое важное качество ученика – это непредвзятый ум. Без всяких привязанностей к догмам необходим поиск истины, правды – это самое главное. Ваш научный подход – он очень хорош и это то, что рекомендовали, и лама Цонкапа и Будда, очень важно придерживаться такого непредвзятости ума. Вы пытаетесь открыть истину, а не пытаетесь доказать то, что ваша догма правильная, вот это самое главное. Вы учитесь не для того, чтобы доказать, что то, что вам нравится – это правда. Зачем это надо доказывать? Вы учитесь искать истину. Самое главное – это истина. Итак, у вас не должно быть никакой привязанности к догмам ни в буддизме, ни в христианстве, ни также в науке, если нечто истинно, то вы принимаете это, поскольку это истинно. Его Святейшество Далай-лама говорит, что тем объяснениям о горе Меру и четырех континентах, которые даются в «Абхидхарме», Его Святейшество готов сказать «до свидания», и это действительно правда. В других религиях нет примеров тому, чтобы в отношении какого-то знания сказали бы, что теперь мы, поскольку это неистинно, готовы сказать этому «до свидания», вот такой пример Его Святейшества – это единственный пример в буддизме. Его Святейшество Далай-лама тем самым подчеркивает, что для нас самое главное – это принимать истину, и что если нечто противоречит логике, то это следует отбрасывать, поскольку Дигнага говорил, что если кто-то признает нечто нелогичное, то это недостоверное существо.

Итак, во-первых, очень важна непредвзятость. Второе – нужно быть добрым человеком. Для ученика очень важно придерживаться такого поведения, что если он немного злится, то это нестрашно, но у него внутри, в глубине сердца не должно быть какой-то большой обиды, небольшой гнев, небольшая привязанность – это нормально. Поэтому внутри не должно быть злопамятности. «Пять лет назад он мне так сказал, десять лет назад он мне так сказал, я ему этого никогда не забуду», – вот такой черной памяти, злой памяти вообще нельзя иметь. Чуть-чуть поругать – ничего страшного, а потом через пять минут: а, ладно! Если после ссоры вы два дня не разговариваете или целый месяц, тогда это знак, что вы нехороший ученик. Если через две минуты вы уже улыбаетесь друг другу, говорите: «Ну, не имеет значения», – это хорошо, это значит, что у вас нет злопамятности. Далее, очень важен искренний интерес к получению знаний Дхармы. Должна быть жажда знаний, это очень важно. И также очень важна такая мотивация – применять те знания, которые вы получаете. Это качества ученика.

Теперь, что касается того, как слушать учение. В «Большом Ламрине» лама Цонкапа рассматривает это очень подробно, и просто чтобы напомнить вам, я вкратце скажу, что говорится о слушании со свободой от трех недостатков сосуда. Это очень важно. Даже если

вы об этом слышали раньше, послушайте снова, чтобы вы стали искусными в слушании учения. Если вы становитесь профессионалом, обретаете искусность в слушании учения, тогда после учения вы обретаете мудрость. Это ваше сокровище. Это ваша реализация. Вы все пришли сюда, все работу бросили, и если не умеете слушать учение нормально, думаете: «О, геше Тинлей что-то новое будет рассказывать, чего я раньше не слышал», – вот так не надо.

Итак, слушайте учение со свободой от трех недостатков сосуда, и тогда вы разовьете мудрость, с помощью которой сможете изменить свой ум. Вы поймете механизм изменения ума, и это очень важное знание. Если вы наизусть выучили толстую книгу, но при этом не знаете механизма изменения ума, то какой смысл заучивать такой толстый текст? В компьютере есть много толстых книг, все вносится в память, но если вы не умеете даже открыть компьютер, а хотите при этом создать программу, несмотря на то, что толстые книги все есть в памяти компьютера, создать программу это вам не поможет. Но если вы знаете механизм того, как создать программу, и потом чуть-чуть посмотрите, то будете знать механизм еще глубже. Читать тексты тоже хорошо. Но сначала надо знать сущность механизма, а потом читать тексты, и тогда вы сможете понять: «В этом тексте более детально написано об этом, а там более детально об этом», – эти тексты вам будут более интересны. Если у вас возникнут трудности в практике, вы посмотрите в текст и поймете: «Ага, так надо», и ваша медитация станет лучше.

Поэтому, когда вы слушаете учение, в этот момент вы понимаете механизм того, каким образом изменить свой ум. Также вы понимаете, о чем вам следует думать и о чем думать не нужно. Затем, когда вы оберете мудрость, возникающую на основе слушания учения, то далее, если вы знаете, как правильно размышлять, вы обретете мудрость, возникающую на основе размышления. Благодаря слушанию учения вы узнаете, о чем вам следует думать, а о чем думать не следует. «Он мне так сказал, они мне так сказали», – все это ерунда, вообще этого думать не надо. «Сейчас кризис, дальше что будет?» Что будет дальше, об этом сказал Будда. Будда сказал, что в сансаре нет ничего надежного и что все неопределенно. Нет ни одного надежного объекта в сансаре. Что угодно может быть завтра, зачем беспокоиться? Завтра даже умереть можно. Все что угодно возможно, а вы, русские люди, чуть-чуть кризис наступил, сразу беспокоитесь: «Как дальше буду жить?» Собака на улице спокойно спит, а вы не можете спать спокойно. О, это вы ненормально думаете!

Знайте, что в сансаре со всеми объектами, которые родились под контролем омрачений, завтра может произойти все что угодно, ни одного объекта в сансаре нет надежного. Тогда ум будет спокойным. Вот так думать надо. Самое худшее, что может произойти, – это завтра я могу умереть, но это не имеет значения, я готов к смерти, кроме того, после смерти есть жизнь. Так готовьтесь к будущей жизни! А если и в следующей жизни вы умрете, то это нормально, будет и следующая жизнь. Вот так говорит буддизм – жизнь за жизнью, кальпа за кальпой, думайте в такой широкой перспективе, и тогда вы увидите, что проблемы этого маленького мира – это маленькие проблемы. Когда вы думаете о периоде жизнь за жизнью, о полном излечении от болезни омрачений, тогда ваша мирская проблема сразу становится маленькой проблемой. Звезда очень большая, но если на нее посмотреть с далекого расстояния, то она выглядит маленькой. Даже ваша очень большая проблема, если на нее посмотреть издали, будет выглядеть маленькой, как звезда в небе. А если вы близко посмотрите, то даже маленькая проблема будет казаться очень большой. Это зависит от вашего ума, как вы на это посмотрите. Когда учение будет у вас в голове, вы будете правильно думать и посмотрите на свою проблему чуть-чуть издали. А на чужие проблемы смотрите с близкого расстояния, из-за этого ваш ум станет спокойным и в нем будут развиваться любовь и сострадание. Чувствуя к другим сострадание, ум сильней становится. Так вы правильно думаете.

Это то учение, которое нам старался передать Будда. И это не единственный маленький пример, существует множество разных видов здорового мышления. Здоровый образ мышления – это очень важно, и далее вы переходите к третьему – это развитие мудрости на основе медитации. Но достичь этого без шаматхи невозможно. А чтобы развить шаматху, в первую очередь вам необходимо обрести два вида мудрости – это мудрость, возникающую на основе слушания, и мудрость, возникающую на основе размышления. Когда у вас будут эти две мудрости, которые вы обрели через слушание и размышление, ваш ум на пятьдесят процентов станет нормальным, грубых омрачений в нем будет меньше. Например, я очень много не занимаюсь медитацией, чуть-чуть делал раньше, сейчас чуть-чуть делаю, больше я делаю упор на правильное слушание учения, на размышления, и это дает большой результат. Вам тоже нужны эти два упора.

Как надо правильно слушать учение? Тогда вы будете развивать мудрость, возникающую на основе слушания учения. Как надо правильно думать? Тогда каждый день вы будете получать все больше и больше мудрости на основе размышлений. Я могу сказать, что через такую практику у меня в уме стало меньше омрачений – какое это счастье! Потом я подумал: «Ого! Если через размышление, через слушание учения мудрость дает такое счастье, то, когда я получу мудрость через медитацию, это будет невероятно!» И я прихожу к решению, что сейчас мне обязательно нужно развивать шаматху. Шесть йог Наропы, туммо – такие вещи далеко. Сначала я хочу развить шаматху, и я могу практически развить шаматху. Тогда я смогу развивать мудрость через медитацию, и это будет невероятное счастье. Это путь счастья.

Итак, во-первых, очень важно знать, как правильно слушать учение со свободой от трех изъязов сосуда, и вам важно послушать об этом, даже если вы это знаете. Я повторяю это снова, поскольку это очень важно. Первое – это перевернутый сосуд. Что это означает? Это когда ваше тело здесь, а ваш ум или думает о чем-то другом или спит. Это пример перевернутого сосуда. И сколько бы в чашу вашего ума ни пытались влить нектар, внутрь ничего не попадет, поскольку она у вас перевернута. Далее, второй недостаток сосуда – это называется «дырявый сосуд». Это вы не спите и ваш ум не блуждает по сторонам, но при этом вы получаете учение без особой внимательности. Поэтому очень важно слушать умение с внимательностью. И это очень хорошая подготовка к шаматхе, поскольку главная практика в шаматхе – это также развитие внимательности. И в вашей повседневной жизни внимательность также очень важна.

Итак, если вы очень внимательно слушаете учение, то два часа лекции проходят для вас как десять минут, и это значит, что ваша внимательность уже хорошая. Но это зависит не только от вашей внимательности, но также и от Учителя. Если Учитель дает очень скучное учение, то даже при вашей хорошей внимательности слушать будет трудно. А если Учитель передает учение искусным образом, то даже если у вас внимательность не такая хорошая, все равно время пролетает очень быстро. Итак, с хорошей сильной внимательностью слушайте учение, и тогда вы его не забудете. А если вы получаете учение со слабой внимательностью, то в этом случае чаша вашего ума дырявая, нектар учения вытекает наружу, и вы очень быстро забываете учение. Чтобы развить определенное чувство и слушать учение с особой внимательностью, очень важно понять, что учение, которое вы слушаете, играет очень важную роль в вашей жизни. Оно связано с вашей жизнью, оно меняет вашу жизнь, оно очень полезно в вашей жизни, и тогда вы будете слушать учение с очень хорошей, сильной внимательностью.

Ваша жизнь не может измениться так же, как вы стираете вещи в стиральной машине – просто кладете их внутрь, нажимаете на кнопку и все, вот так сразу же произошли полные

изменения, грязная одежда стала чистой. Не так, такое невозможно. Вы испорченный человек, вокруг вас слишком много машин, нажмете на одну кнопку – одежду почистили, на другую кнопку нажмете – еда горячей стала, и так же вы хотите в отношении буддизма – получить реализации нажатием пальца. Почему вам интересна тантра? Потому что вы думаете, что тантра – это одним пальцем нажать – и вы станете буддой. Поэтому вам всем очень интересны дзогчен, махамудра. О, один раз так сделать – и буддой стал. Это неправильный подход к тантре.

Итак, очень важна внимательность, а внимательность появляется, когда вы приходите к пониманию, что это учение очень полезно в вашей жизни. И третий недостаток сосуда – это грязный сосуд. Если вы слушаете учение с неправильной мотивацией, если ваша мотивация связана только с обретением преимуществ в этой жизни, с получением выгоды, славы, репутации, похвалы, если вы думаете только о том, чтобы больше денег заработать, – тогда это неправильно. Вам необходимо иметь несколько более высокое видение. Такое видение, что в этой жизни, сколько бы вы ни переживали счастья, все оно подобно счастью во сне. Когда вы просыпаетесь, оно остается просто воспоминанием. В этой жизни, каким бы популярным, известным человеком вы ни стали, это подобно звуку грома. Это просто пустой звук. В момент смерти этот звук славы и репутации вы с собой не заберете. Временные вещи, такие как похвала и тому подобное, – это тоже пустые слова. Прикладывать усилия к тому, чтобы просто кто-то вас назвал «молодец», – это глупо. Вам нужно заниматься чем-то более глубоким, чем это. В нашем мире большинство людей что-то делают ради того, чтобы услышать «молодец», или награду получить. Вам награду дали, вы так рады, говорите всем: «Посмотри, я награду получил». Все это детская игра. Чуть-чуть глубже думать надо, все это пустые слова.

Мы говорим о развитии ума, о чистоте ума, об укрощении ума. Это самое главное. Итак, чтобы обрести здоровое состояние ума, чтобы укротить свой ум, я сегодня слушаю учение, а не ради каких-либо других мирских целей. Когда вы слушаете учение, в этот момент проверяйте свой ум, мотивацию, и если вы отмечаете, что мотивация неправильная, то сразу же ее устраняйте, говорите: «Нет, очень важно получать учение для укрощения ума, для обретения здорового состояния ума». Вначале очень важно развитие правильной мотивации. Перед получением учения, перед вашей повседневной практикой, перед медитацией главное – это развить правильную мотивацию. Нужно устранить неправильную мотивацию и развить высшую мотивацию, мотивацию бодхичитты. Чтобы вы заботились не только о собственном состоянии ума, но также и о здоровом состоянии ума всех живых существ: «Я сделаю не только свой ум здоровым, но и приведу всех живых существ к состоянию совершенно здорового ума, и в этом моя ответственность». Итак, вы берете на себя такую ответственность, и далее, что является реалистичным способом осуществления этого? Вы сможете такого добиться, только достигнув состояния будды. Итак, в первую очередь вашей целью должно быть не только собственное совершенно здоровое состояние ума, но вы также думаете: «Я принимаю на себя ответственность за то, чтобы всех живых существ избавить от болезни омрачений, чтобы привести их к состоянию безупречно ума, это в первую очередь».

Итак, это первое, что вы развиваете, далее проверяете, каков реалистичный способ достижения этой цели, и приходите к выводу, что это можно осуществить, только достигнув состояния будды и никакими другими способами. Всего существует два вида счастья. Временное счастье возникает благодаря здоровому телу. Если ваше тело ничем не болеет, то вы имеете временное счастье. Вы поймете, что здоровое тело – это настоящее счастье, когда заболите. Когда вы болеете, вы думаете: «Ого, раньше, когда я был здоровым, вроде карман был пустой, но это было счастье. Сейчас я это понимаю, но уже поздно». Когда вы не болеете, вы не думаете, что здоровое тело – это счастье, говорите: «О, я несчастен, у меня этого нет!» А когда вы болеете, вы понимаете: «Да-да, когда я не болел, вот в это время у

меня было счастье. В кармане нет денег, но все равно, что угодно можно кушать, можно гулять везде – это счастье. Сейчас деньги есть, но это нельзя кушать, летать нельзя. Ага, когда у меня было здоровое тело, вот это время у меня было счастливое». Вы опаздываете, всегда опаздываете. И поэтому вам нужно понимать, что высшее мирское счастье – это когда ваше тело не болеет. Самое лучшее мирское счастье – когда у вашего тела нет болезни. Мы об этом не думаем. Мы думаем, что самое лучшее мирское счастье в том, чтобы куда-то поехать, чтобы кто-то нас хвалил, говорил «ты молодец». Нет, пока вы не болеете – вот это мирское счастье. Поэтому думайте так: «О, я счастлив, у меня здоровое тело».

Когда у тела нет болезни – это мирское счастье. Когда в уме нет омрачений – это высшее счастье. Когда в вашем уме нет болезни омрачений, это высшее счастье. Вам необходимо иметь мирское счастье, здоровое тело, но одновременно с этим также очень важен здоровый ум. Но здоровье вашего тела и здоровье ума не приходят к вам откуда-то из космоса, вам нужно заботиться о них. И это очень важно! В зависимости от того, как вы заботитесь о здоровье своего тела, у вас будет соответствующий шанс не болеть, а что касается здоровья вашего ума, то насколько вы заботитесь о нем, ровно настолько он и будет здоров. И это сущностная буддийская практика – забота о здоровье ума. В форме такого универсального учения в буддизме говорится о том, как обрести такое здоровое состояние ума. И с этой точки зрения буддизм – это наука об уме. Я стараюсь преподнести буддизм таким образом – не как религию, а как науку об уме, и чтобы этот подход очень соответствовал вашему подходу. Сам Будда был революционером. На тот момент Будда передавал учение полностью противоположным образом тому, как учения давались в других религиях. Он очень большой упор делал на развитие здорового образа мышления, на оздоровление ума и это был очень научный подход. Но одновременно с этим есть и вера в бога, но не в такого бога, который является творцом всего сущего, это очень срединный подход. Поэтому буддизм – это не полностью наука, в религии есть много всего хорошего и это также полностью сохранено, а вот что касается небольших преувеличений, то они отброшены. Например, говорить о том, что есть бог, который является творцом всего вокруг, это некоторое преувеличение. Когда я был маленьким, мой папа рассказывал мне сказки. Сейчас я понимаю, что это немного преувеличение.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, получайте учение с шестью осознаниями. Все это объясняется в «Ламриме», и вам нужно это знать, тогда вы будете знать, как правильно слушать учение.

Теперь, что касается «Трех основных аспектов пути». Лама Цонкапа, автор этого текста, и также Нагарджуна – это два мастера, пророчество о приходе которых давал сам Будда. Хотя в мире возникало множество высоких мастеров, но Будда не давал пророчество о приходе многих из них, а пророчествовал о приходе двух таких мастеров: Нагарджуны, и в этом пророчестве говорилось, что он раскроет конечное воззрение Будды, и также говорилось о приходе ламы Цонкапы в Тибете и о том, что лама Цонкапа в целостности сохранит учение Будды и далее будет распространять его все севернее и севернее.

В сутрах, которым уже около двух с половиной тысяч лет, вы можете обнаружить, что есть такие пророчества о приходе ламы Цонкапы на нашу планету. Это произошло на учениях при следующих обстоятельствах. На тот момент на учениях присутствовал Манджушри, и Будда Шакьямуни взглянул на Манджушри. Во многих случаях, когда Будда передавал учение, на его учениях присутствовали Авалокитешвара, Манджушри, Ваджрапани, в действительности все они являются аспектами самого Будды, например, аспект любви и сострадания – это Авалокитешвара, аспект мудрости – это Манджушри, аспект могущества – это Ваджрапани. Итак, они также иногда присутствовали на учениях и задавали вопросы, потому что, если бы вопросы задавали другие люди, это была бы пустая трата времени, а

они задавали искусные вопросы. Иногда Далай-ламе на учениях люди задают просто невысказанные вопросы. Я думаю, что это такое драгоценное учение, Учитель Далай-лама присутствует и отвечает на такой странный вопрос – это трата времени. Его одна минута – это большая драгоценность. Поэтому, чтобы такого не происходило, эманации самого Будды задавали ему вопросы, и далее Будда на них отвечал, то есть вам нужно понимать, что все они являются самим Буддой.

Итак, во время учения Будда взглянул на Манджушри и сказал: «Манджушри, ты в будущем родишься в Тибете под именем Цонкапа, ты в чистоте возродишь мое учение и далее будешь распространять его все севернее и севернее». Итак, таково было пророчество, а что оно означает? То, что Манджушри – это аспект мудрости самого Будды, значит, лама Цонкапа – это Манджушри, то есть сам Будда, Будда Шакьямуни. Итак, что касается Нагарджуны, то когда давалось пророчество о его приходе, Будда не говорил, взглянув на Манджушри, что ты в будущем переродишься как Нагарджуна, а просто было передано такое пророчество, что в будущем в нашем мире появится мастер Нагарджуна, который раскроет конечное воззрение Будды, а что касается прихода ламы Цонкапы, то здесь Будда именно взглянул на Манджушри и сказал, что он в будущем переродится в Тибете, поэтому это означает, что лама Цонкапа – это сам Манджушри, и не только Манджушри, но Будда Шакьямуни. Перед уходом Будды из жизни, Ананда взглянул на Будду и сказал: «Если Вы покинете наш мир, то кто же будет направлять живых существ?» На это Будда Шакьямуни ответил: «Не переживай, Ананда, в будущем я вновь буду приходить в этот мир в облике Духовного Наставника, в этот момент узнайте меня».

Итак, это если говорить о краткой биографии ламы Цонкапы. Всю свою жизнь он полностью посвятил медитации, написанию текстов и передаче учения. Ни в Тибете, ни в Индии вы нигде не найдете мастеров, сравнимых с ламой Цонкапой в написании таких великих текстов. Он написал тексты, охватив полностью все аспекты сутры и тантры. Даже таких подробных наставлений о развитии шаматхи вы не найдете ни в одних других текстах. Вы сравните разные тексты. Поскольку я изучал также тексты многих других мастеров, я могу сказать, что во многих случаях это просто общие наставления, а таких подробных наставлений как у ламы Цонкапы, нет больше нигде, даже в отношении развития шаматхи, и если говорить о подробных наставлениях о порождении отречения, то это тоже есть только в текстах ламы Цонкапы. Что касается отречения, то это очень важная тема, и здесь есть целый механизм развития отречения, и во всех подробностях он описан только ламой Цонкапой.

Отречение – это устранение одной из очень больших иллюзий в нашей жизни. Когда эта иллюзия устранена, то вы более за ней не гонитесь, то есть у вас появляется отречение, и вы остаетесь в том месте, где находитесь. Вы не ищете счастья во внешнем мире и при этом хотите искать счастья внутри собственного ума посредством устранения омрачений. Но чтобы устранить такую иллюзию, очень важна подробная информация. Если у нас нет понимания учения по четырем благородным истинам, нет такой мудрости, тогда иллюзия может нас обмануть очень легко, и мы погонимся за ней. И тогда мы будем подобны ночному мотыльку, который стремится к огню сансарического счастья. Вначале он старается укрепить свои крылья, а затем с помощью этих крыльев подлетает ближе к огню, обжигает свое тело и погибает.

Так и существа в сансаре все время думают: «Если у меня это будет, как я буду счастлив, если у меня это будет – как я буду счастлив, если я туда пойду, я буду счастлив, если ко мне приедет принц на белом коне, какое это счастье!» Мечты, мечты, мечты: если, если, если это будет, а потом: почему, почему, почему у меня этого нет? Всю ночь «если» и «почему» – два вопроса. Две мысли, первая: «Если это будет, как хорошо!» И вторая: «Почему этого нет?»

Потом жалобы: «Если это хорошо, почему у меня этого нет?» Вот так живут существа в сансаре.

Когда вы знаете четыре благородные истины, внутри чуть-чуть развиваете отречение, то вы не задаете вопроса: почему нет? Если нет, то вы сами знаете, почему. Вы становитесь реалистами, стоите двумя ногами на земле. Вы думаете, если я хочу, то надо сделать. Итак, вам нужно понять, что отречение является очень важным – это устранение иллюзий, и так у вас появляется масса свободного времени. И здесь не только устраняется ваша иллюзия, но также вам дается представление о подлинном смысле вашей жизни, то есть о совершенно здоровом состоянии ума. Смысл жизни – это здоровое состояние ума, а еще более высокий смысл жизни – это достижение состояния будды на благо всех живых существ, чтобы вы могли привести всех существ к состоянию совершенно здорового ума. В этом состоит смысл жизни. Когда вы это понимаете, какое это счастье! Тогда у вас не будет никаких ожиданий откуда-то извне.

Для нас, тибетцев, и также, если говорить о буддизме, который распространился в Бурятии, Тыве, Калмыкии, то это полные наставления всей сутры и тантры, которые к нам попали благодаря доброте ламы Цонкапы. Я не говорю о том, что другие традиции не хорошие, другие традиции также хороши, но если говорить о таком подробном учении, которое передал лама Цонкапа, то в этом отношении я могу сказать, что в других традициях такого нет. Это правда.

Теперь, что касается трех основных аспектов пути, то эти три основных аспекта пути – это три драгоценности. У нас есть драгоценная человеческая жизнь, и чтобы наполнить смыслом эту драгоценную человеческую жизнь, нам нужно устремиться к поиску этих трех драгоценностей. И только пока у вас есть драгоценная человеческая жизнь, вы обладаете шансом найти эти три драгоценности. Почему наша человеческая жизнь является драгоценной человеческой жизнью? Не потому, что наше тело красивое. И не потому, что наша планета очень красивая. Главная причина, по которой наша жизнь называется драгоценной человеческой жизнью, состоит в том, что пока мы обладаем этой драгоценной человеческой жизнью, у нас есть очень хороший шанс развить три основы пути. В этом должна быть ваша главная цель, и вначале это теоретическое понимание трех аспектов пути на основе слушания учения. Получив учение о трех основных аспектах пути, далее обдумывайте эти три основы пути. Когда вы кушаете, думайте об отречении, иногда о бодхичитте, иногда о мудрости, познающей пустоту, о теории пустоты думайте. Это счастье! Если всю ночь думать: «Они мне так сказали, они мне так сделали, что я буду делать из-за кризиса», – так вы заболаете. Когда вы спать не можете, думайте об отречении, думайте о бодхичитте, о любви и сострадании, о теории пустоты, – так много вопросов, и эти вопросы очень хорошие! «Если все пустота, тогда почему я так делаю, и мне больно? Так делаю – больно, если «я» нет, то я все равно боль чувствую. Почему?» Вот такие реальные вопросы надо задавать, и потом потихонечку придет понимание. «Взаимозависимое «я» чувствует эту боль, ага, самосущего «я» нет, а взаимозависимое, номинальное «я» тоже может чувствовать боль, потому что я это чувствую», – вот такие вопросы-ответы вам нужны. Это очень интересно! И со своими друзьями также обсуждайте темы бодхичитты, отречения или мудрости, познающей пустоту. Это три очень важные темы. Также очень важно обсуждать шаматху.

Итак, три основных аспекта пути – это самое сущностное учение Будды. Когда вы развиваете мудрость, связанную с тремя с основными аспектами пути, здесь, в вашем сердце, то постепенно запускается такой механизм, что ваше отречение становится сильнее, ваша бодхичитта также укрепляется, и мудрость, познающая пустоту, становится все выше и выше. Вы можете заниматься этим в повседневной жизни, а не сидя в строгой позе



медитации, вначале вы развиваете некоторый уровень искусственного отречения на основе слушания и размышления. И так вы станете совершенно другим человеком. Грубых омрачений у вас почти не будет. Даже если они будут появляться, то так же будут исчезать, как надписи на воде. Когда пишут на воде, надпись быстро исчезает, потому что там нет стабильности, все постоянно меняется. Если у вас такие фиксированные мысли, фиксированная цель в жизни, то возникают грубые омрачения, и ваше состояние становится все грубее и грубее. Если вы понимаете, что в сансаре нет подлинного счастья, и какое бы счастье вы ни испытывали, оно ненадежно, и завтра может исчезнуть, тогда грубые омрачения становятся слабее, потому что там нет сильной основы. Если вы это понимаете, то в вашем уме омрачений будет меньше.

Итак, что касается подробного учения о трех основных аспектах пути, то эти объяснения изложены в «Ламриме», поэтому фактически это учение «Ламрим». В «Ламриме» эта тема рассматривается более подробно, а если так ее сжать, то это будет учение по трем основным аспектам пути. И также подход немного отличается. В «Трех основных аспектах пути» объясняется, каким образом вначале уменьшить привязанность к этой жизни и далее – как устранить привязанность к будущей жизни. Метод устранения привязанности к этой жизни и метод устранения привязанности к будущей жизни немного отличаются, но в целом одинаковы. В «Трех основных аспектах пути» объясняется, что медитация на закон кармы предназначена для устранения привязанности к будущей жизни, а в «Ламриме» объясняется медитация на закон кармы как метод устранения привязанности к этой жизни и как способ обретения счастья в будущей жизни. И вам нужно понимать, почему есть такие отличия. Причина состоит в том, что когда в «Трех основных аспектах пути» объясняется медитация на закон кармы как метод устранения привязанности к будущей жизни, то упор делается на другие аспекты закона кармы. Здесь закон кармы рассматривается следующим образом: до тех пор, пока есть отпечатки негативной кармы, когда они встречаются с условиями, вашим страданиям нет конца. Поэтому так важны очищение отпечатков негативной кармы и не создание негативной кармы, и не только негативной кармы, но и загрязненной кармы. Если вы создаете загрязненную карму, то даже если она позитивная, это все равно причина счастья в сансаре.

Итак, сейчас я даю лишь общие объяснения, позже мы рассмотрим эту тему более подробно, говорится, что без отречения, без бодхичитты и без мудрости, познающей пустоту, даже если вы создаете позитивную карму, это загрязненная карма. И она становится причиной счастья только в сансаре и не становится причиной освобождения. С правильным понимаем механизма закона кармы вы уменьшаете привязанность к будущей жизни, к сансаре. Даже если вы обретаете высокое перерождение, но не очищаетесь от отпечатков негативной кармы и далее продолжаете создавать загрязненную карму, то вы и далее будете перерождаться в сансаре. Не будет конца вашему вращению в сансаре, вы не будете свободны от сансары. И таким образом вы развиваете желание освободиться от сансары с этой точки зрения, с точки зрения отпечатков загрязненной кармы.

В «Ламриме» медитация на закон кармы объясняется как метод устранения привязанности к этой жизни и как метод обретения счастья в следующей жизни. Нет, для устранения привязанности к этой жизни рассматриваются такие темы как драгоценная человеческая жизнь и непостоянство и смерть, а что касается метода обретения счастья в будущей жизни, то здесь говорится о прибежище и законе кармы. Медитируя на тему драгоценной человеческой жизни и на тему непостоянства и смерти, вы уменьшаете привязанность к этой жизни и приходите к пониманию, что, какое бы счастье вы в этой жизни ни переживали, это все равно что опыт сновидения. Каким бы известным, популярным человеком вы ни стали, это как звук грома. И смерть может наступить в любой момент. Тогда вам на ум приходит вопрос: что же мне сделать, чтобы подготовиться к следующей жизни? На сто процентов есть жизнь после смерти, и каким же самым лучшим образом можно к ней подготовиться? И

далее лама Цонкапа объясняет два метода обретения счастья в будущей жизни: первый – это практика прибежища и второй – практика закона кармы. Для вас это самые подходящие практики.

В «Ламриме» лама Цонкапа объясняет очень подробно, как с помощью практики прибежища вы делаете свою будущую жизнь очень надежной и счастливой. На что надо делать упор? Если вы хотите в будущей жизни быть счастливым, на что надо делать упор? На кого надо полагаться? Лама Цонкапа говорит, что на сансарические вещи не полагайтесь, на мирских богов тоже не полагайтесь, полагайтесь на такое существо, у которого ум полностью свободен от омрачений, а также реализован весь потенциал, на его истинные слова надо полагаться. Главное – не его могущество, он так рукой сделает – и вы станете буддой, не так. Его слова, его советы, его мудрость, то, чему он учит – на это надо полагаться. Поэтому полагайтесь на Будду не потому, что он щелкнет пальцами – и вы совершенно изменитесь. Он такой мудрый, каждое его слово – это наша мудрость, вы сможете решить свои проблемы, полностью полагайтесь на его слова, на то, чему он учит. Это прибежище в Будде. Дхарма здесь означает ваши хорошие качества ума, развивайте их. Это главный объект прибежища, который освобождает вас от сансары. Далее полагайтесь на Сангху как на братьев и сестер по Дхарме, на тех, кто оказывает на вас хорошее влияние.

Что лама Цонкапа в «Ламриме» объяснял в отношении закона кармы? На основе четырех характеристик кармы лама Цонкапа объяснил, что десять негативных карм – это главные причины наших страданий. Почему десять негативных карм очень опасны в вашей жизни? Лама Цонкапа объяснил это на основе четырех характеристик кармы. Это интересно! Не надо заниматься негативной кармой, почему? Четыре характеристики кармы он объяснил детально. Лама Цонкапа объяснил, что подобная причина приводит к подобному результату – это закон природы. Почему негативная карма создает негативный результат? Потому что у кармического отпечатка есть такая потенция. Почему у него есть потенция? Потому что он получил такую потенцию в определенном действии, и если действие причинило кому-то вред, то отпечаток этого действия будет иметь потенцию вреда, поэтому он приносит вред себе. Это закон природы. И с таким пониманием вы будете бояться совершения десяти негативных карм, не будете их совершать, и далее с радостью будете совершать десять позитивных карм – это ваша практика кармы.

Первый шаг в буддийской практике – это несовершенство негативной кармы и накопление богатства заслуг с пониманием четырех характеристик кармы. Лама Цонкапа давал учения таким образом, что они становились настоящим комментарием к учению Будды, это было само учение Будды, переданное в сжатой форме. Сам Будда говорил: «Что представляет собой буддизм в сжатой форме? Это несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума, в этом заключается учение Будды».

Это означает, что первый шаг в буддийской практике – это несовершенство негативной кармы и накопление богатства заслуг. С этой точки зрения в «Ламриме» объясняется тема закона кармы как метод обретения счастья в будущей жизни. А в «Трех основных аспектах пути» объясняется медитация на закон кармы и на страдания сансары как метод устранения привязанности к будущей жизни. Позже мы рассмотрим это подробно, поэтому сейчас я говорю об этом. Здесь нет противоречия между «Тремя основными аспектами пути» и «Ламримом», просто делается упор на разные аспекты.

Итак, что касается трех основ пути, то для нас очень важно, чтобы мы практиковали Дхарму, то есть в первую очередь нужно повернуть свой ум к Дхарме. Если наш ум не обращен к Дхарме, а повернут в сторону мирских удовольствий, то какой бы практикой мы ни занимались, начитыванием мантр и тому подобное, это не станет практикой Дхармы, а будет мирской дхармой. Итак, с безначальных времен наш ум был всегда устремлен к

мирским удовольствиям и то, что нам нужно сделать, это отвернуть ум от этого к чему-то более значимому. Необходимо в первую очередь отвернуть наш ум от захваченности делами только этой жизни к тому, что является более долгосрочным.

Вначале упор должен быть не на начитывание мантр, не на простирания и не на медитацию, вначале упор нужно сделать на то, чтобы изменить направление, чтобы отвернуться от ошибочного направления и устремиться в правильном направлении, это самое главное. То, что ваша машина едет, это не главное, потому что, если она едет неправильной дорогой, будет еще хуже. Сначала то, что машина быстро едет – это не главное, сначала посмотри навигатор – правильная эта дорога или неправильная. Сначала надо использовать навигатор для того чтобы поехать в правильном направлении. Поэтому первый ваш упор – это повернуть свой ум к Дхарме. Необходимо отвернуть ум от восьми мирских дхарм и повернуть его к Дхарме, то есть заинтересовать устранением негативных состояний ума и развитием благих качеств ума, это Дхарма. Что сможет совершить такой поворот? Это ваше понимание темы отречения, четырех благородных истин, это повернет ваш ум к Дхарме.

Отречение означает отворот вашего ума от заинтересованности восемью мирскими дхармами, мирским счастьем, к Дхарме, то есть к развитию благих качеств ума и к поиску счастья в рамках собственного ума. И такой поворот вашего ума осуществляется благодаря отречению, благодаря пониманию тем отречения и развития отречения. Поэтому вначале очень важным является отречение. Далее, второе – этот ум, который повернут к Дхарме, должен вступить на путь. Когда ваш ум устраняет привязанность к этой жизни, то он поворачивается к Дхарме, далее, когда ваш ум устраняет привязанность к будущей жизни, то вы вступаете на путь, вы развиваете отречение. Далее третье положение – это устранение ошибочного пути. Что это означает? Даже если вы вступаете на путь накопления посредством отречения, но устремляетесь к индивидуальному умиротворению – это ошибка. Нет ни одного живого существа, которое не являлось бы вашей матерью, и если вы развили такой потенциал и устремляетесь только к собственному освобождению, то для вас это не благодарно. Итак, поиск собственного умиротворения с точки зрения Махаяны – это неблагодарность. Итак, устранение ошибочного пути собственного освобождения и вступление на путь достижения состояния будды на благо всех живых существ – такой поворот осуществляется с помощью бодхичитты. И четвертой строкой говорится «растворение всех заблуждений в сфере ума», и это достигается с помощью мудрости, познающей пустоту. Тогда все омрачения растворяются в сфере пустоты ума, посредством познания пустоты все омрачения растворяются в сфере пустоты ума. И препятствия к всеведению также растворяются в сфере пустоты, и так вы достигаете состояния будды.

Посредством трех основ пути вы достигаете состояния будды, и первое – это посредством отречения от этой жизни ваш ум поворачивается к Дхарме, второе – посредством отречения от счастья в будущей жизни ваш ум вступает на путь. Итак, вам нужно понимать эти два вида отречения – отречение от счастья этой жизни и отречение от счастья будущей жизни в рамках сансары. Здесь не говорится, что у вас не должно быть счастья, здесь говорится об отречении от сансарического счастья. В сансарическом счастье есть яд. Врач не говорит, что вообще не надо есть, не надо есть нездоровую еду. Иногда люди думают, что в буддизме вообще отвергается счастье. Не так, сансарическое счастье вам не нужно, все равно в нем есть яд, это нездоровая пища. Сансарическое счастье – это как соленая вода: чем больше вы пьете, тем больше будет жажда. Поэтому на сансарическое счастье слишком полагаться не надо, слишком много пить не надо, жажда все больше и больше будет.

Посредством развития бодхичитты вы устраняете ошибочный путь и уже не стремитесь к собственному умиротворению, не идете по пути собственного освобождения, а продвигаетесь по пути к состоянию будды, и это благодаря бодхичитте. И далее четвертое – это с помощью мудрости, познающей пустоту, все свои омрачения и препятствия к

всеведению вы растворяете в сфере пустоты. И таким образом вы достигаете состояния будды. Поэтому вам нужно понимать, что для достижения состояния будды есть только эти три основы пути и больше ничего. И вначале для вас поворот вашего ума к Дхарме – это самое ключевое, самое важное для вас. Лама Цонкапа говорит, что вначале учение по шести йогам Наропы, по тантре держите у себя на алтаре, вначале поверните свой ум к Дхарме. И это правда, что касается учения по тантре, то это очень быстрый путь, нет, не быстрый путь, это быстрая машина, это определенный ускоритель для машины, а то, что вам нужно сделать вначале – это отвернуть свой ум от неправильного пути и направить в правильную сторону. Нужно отвернуть ум от восьми мирских дхарм, и это непросто, это очень трудно.

В шахматной игре вашей жизни ваши дебютные ходы – это несовершенство восьми дебютных ошибок. Из-за восьми дебютных ошибок, из-за привязанности к восьми мирским дхармам вы всегда будете на что-то жаловаться, всегда будет что-то не так. Это из-за таких восьми дебютных ошибок. Итак, устраните эти восемь дебютных ошибок и поверните свой ум к чистой Дхарме. Чтобы, когда вы открываете свои глаза, вам на ум приходила только Дхарма. Чтобы, раскрывая свой рот, вы говорили только о Дхарме, и чтобы если вы о чем-то хотели слушать, то хотели бы слушать только о Дхарме. И чтобы, если о чем-то думали, то только о Дхарме.

А как поступают обыватели? Когда они открывают свои глаза, они говорят «деньги». Глаза открыли – «деньги». Некоторые даже наполовину открыли глаза и сразу говорят «деньги». Открывают рот – тоже «деньги». Слышать хотят тоже только про деньги: «Он дал вам деньги, когда мои деньги придут?» И думают только о деньгах. А что такое деньги? Это просто бумага. Закон меняется, вы своими глазами это видели, закон поменялся, и русский старый рубль стал бумагой, вы это сами видели. Это настоящий закон сансары. Этот закон чуть-чуть помогает, но все равно на деньги много купить нельзя, покой ума купить нельзя, даже здоровое тело невозможно купить на деньги. Можно сделать операцию, это чуть-чуть поможет вернуть здоровье, но все равно здоровое тело невозможно купить на деньги. А что можно купить? То, что вы можете купить на деньги, это какие-то объекты для пяти видов чувственного сознания, но и они тоже подобны соленой воде. Чем больше вы их принимаете, тем сильнее вас мучит жажда. И в наши дни это становится все более и более ясно.

Таким образом, вам нужно сказать, что в первую очередь я хотел бы повернуть свой ум к Дхарме, чтобы он не был повернут к мирским объектам, я устал от сансарических объектов. Тогда вы станете настоящим практиком Дхармы. Вначале ваша практика должна быть как у геше Бена. Однажды геше Бен был в ретрите, и кто-то ему сказал, что завтра к нему придет спонсор. На следующее утро геше Бен расставил очень красивые подношения, и после этого он сел и подумал, а почему сегодня я сделал такие красивые подношения? Вчера не так, а сегодня, почему особенно красивые? Ага, спонсор придет. Спонсор придет, увидит красивые подношения и больше денег даст. Он сразу же понял свою дебютную ошибку. Тогда, что он сделал? Он взял горсть песка и швырнул в свои подношения. И в этот момент один йогин, который медитировал в горах и обладал ясновидением, поклонился в сторону, где медитировал геше Бен, и сказал, что сегодня в Тибете один практикующий йогин бросил горсть песка в лицо восьми мирским дхармам, и он поклонился в этом направлении. Если вы даже чуть-чуть так поступите с восемью мирскими дхармами, то все будды и божества будут вам рады, подумают: «Молодец, правильный дебют делает».

Вы думаете, что если начитаете сто тысяч мантр, они будут рады? Они даже ушами слушать устали, как вы мантры читаете. Почему? Потому что вы это делаете ради этой жизни. Они даже думают, почему они рот не закрывают? Они будут рады, если ваш ум, ваш образ мысли чуть-чуть меняется, тогда они рады будут. Количество мантр – не главное. Даже если

вы скажете, что сделали сто тысяч простираний, что начитали миллион мантр, какая разница? Миллион мантр начитали, и потом показываете людям: «Я такой, я старый ученик, вы молодой, сколько простираний вы сделали? А, десять тысяч – это мало. Я сто тысяч простираний сделал». Это ошибка. В «Ламриме» лама Цонкапа не упомянул и слова о том, что вам нужно сделать сто тысяч простираний или начитать сто тысяч каких-то мантр, он очень много говорил о том, что вам нужно повернуть свой ум к Дхарме. Нужно совершить внутреннюю революцию, произвести внутренние изменения, они очень важны. Это наука об уме. Эти три аспекта пути – это настоящая машина, которую можно развить в своем уме, и тогда наша жизнь преобразится.

Итак, это в сжатой форме та тема, учение о которой мы будем получать, и с завтрашнего дня я начну давать более подробные наставления. В этом состоит ваша цель, и я хотел бы, чтобы, получив учение, вы произвели определенные перемены в вашем уме, чтобы ваш ум повернулся к Дхарме, и чтобы он был менее заинтересован делами этой жизни. Муж есть или нет – разницы нет, работа есть или нет – разницы нет. Есть – хорошо, а нет – ничего страшного. Большая квартира или маленькая – разницы нет, все равно умру. Сколько жить буду, тоже не ясно, поэтому зачем мне нужен принц на белом коне? Все равно я умру, может быть даже завтра, что, я хочу, чтобы он мой труп забрал? Зачем это надо? Потом у вас будет одна мечта – это развивать ум. И это очень важно. Здоровый ум – это очень важно, это самое главное, вы сразу станете счастливыми, и это все в ваших руках. Не надо бояться!

Например, в отношении бизнеса, многое находится в руках мэра города, он разрешение не даст, и у вас ничего не получится, вы спать не сможете, будете думать: что будет дальше, будет удача или нет? А если вы развиваете здоровый ум, то мэр города ничем не может вам помешать, он даже этого не видит. Тогда вы сможете спать очень спокойно. У вас не будет никаких страхов, что если вы разовьете что-либо, то у вас это кто-то украдет, таких переживаний не будет. В мирских делах – сначала вам трудно, не получается, а потом вы боитесь, что кто-то это заберет себе. Конечно, все хотят забрать. В нашем мире есть много людей, которые сами не работают, а живут плодами труда других людей. Они посмотрят, кто, что делает: ага, хорошо делает, пусть делает, – и потом забирают. Они профессионалы. Поэтому в нашем мире счастья нет. Все друг друга хотят проглотить как акулы, и, в конце концов, все живут в страхе. А когда вы думаете развивать свой ум – это самое главное, и капли страха нет, это счастье. Это я могу сказать, исходя из своего маленького опыта, когда я сравниваю то, что такое мирская жизнь, и то, что такое жизнь Дхармы. Если бы я только в горах сидел, мирской жизни не видел, я бы думал, что, наверное, возможно, мирское счастье есть, но я мирскую жизнь видел даже глубже, чем вы, я все посмотрел, и потом я понял, что здесь очень сложно. Если я стану бизнесменом, то я потеряю покой, это очень сложно – делать бизнес, который приносил бы прибыль, потому что не все в моих руках. В духовной сфере, я посмотрел и говорю, что на столько-то процентов, – это я могу. В мирском бизнесе мне нужна удача, удача, чтобы был успех в бизнесе, это только от моей головы не зависит, это больше похоже на игру в казино. Много удачи надо. А духовное развитие, развитие ума – это как чистые шахматы, все в моих руках, если я так-так делаю, то я знаю, что я на сто процентов это могу. В мирской сфере, я подумал, анализ сделал и увидел, что очень многое зависит от удачи. Поэтому нет ничего надежного, все меняется. Поэтому самое надежное – это развивать свой ум.

Завтра первая сессия начнется в десять часов, а вторая сессия пройдет с четырех часов до шести. Завтра будет две сессии и послезавтра также две сессии. От трех сессий я немного устаю. Это признак того, что я становлюсь немного старше. Так, это наша сансарическая жизнь, сначала мы молоды, затем достигаем средних лет, а затем становимся все старше, старше и старше, и в итоге все заканчивается.

Итак, для нас очень важно, пока мы обладаем драгоценной человеческой жизнью, извлечь из нее максимально возможное. Это значит развить определенный уровень отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, то есть развить три основных аспекта пути – это очень важно. И когда в медитации вы их разовьете, то достигнете очень высоких реализаций. А в настоящий момент на основе слушания учения, на основе размышления вы можете развить определенный уровень бодхичитты, мудрости познающей пустоту, и это также будет очень важно. Ваша жизнь полностью изменится. Жизнь обретет смысл. Итак, делайте упор не на начитывании мантр, а на изменении своего образа мышления. До свидания!