

Геше Джампа Тинлей
Общее учение
Лекция № 2
05 ноября 2022
г. Москва

Я очень рад всех вас видеть на учении. Породите правильную мотивацию. Это очень важно, как с моей стороны, так и с вашей, и не только для получения учения, но также перед любой вашей практикой очень важно породить правильную мотивацию. В тибетском буддизме есть такая традиция: перед тем как передать учение духовный наставник напоминает ученикам о том, что порождение мотивации – это очень важный ключевой момент. Итак, с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ получайте учение – это самое важное в нашей жизни. Укрощение вашего ума и реализация вашего потенциала, когда вы делаете свою жизнь полезной для многих других живых существ – это самое полезное в вашей жизни. Когда ваша жизнь становится значимой для других, когда она становится полезной для других, вы первыми становитесь самыми счастливыми людьми. Также очень ясно, если ваша жизнь стала источником страданий для других, то в первую очередь вы сами станете несчастными, и далее сделаете несчастными других. Когда ваш ум находится под контролем гнева, в первую очередь вы сами несчастны, и далее также расстраиваете других. В том, чтобы стать источником счастья для других, заключен очень глубокий смысл, и в этом случае вам не нужно переживать о собственном счастье, поскольку ваше счастье придёт к вам само. Думайте так: “Для того чтобы сделать свою жизнь значимой для многих живых существ сегодня я получаю это учение. И также я постараюсь реализовать весь свой потенциал и устранить все свои ошибки, насколько это возможно”.

Как я говорил вам позавчера, в нашей жизни есть только два варианта: жить с омрачениями или жить без омрачений, третьего варианта нет. Таким образом, если вы будете жить с омрачениями, то вашим страданиям не будет конца. Те страдания, с которыми вы сейчас сталкиваетесь, это лишь небольшие симптомы, а в будущем вас ждут просто невыносимые страдания. Например, профессор-врач говорит вам, что вы живете с какой-то болезнью, и сейчас для вас это небольшая проблема, но в будущем страдания станут нестерпимыми. Поэтому у вас есть два варианта: либо жить с этой болезнью, либо жить, освободившись от этой болезни. Если вы не захотите жить с этой болезнью и просто скомандуете своей болезни: «Уходи!» – так она не уйдёт. Вам нужно принимать лекарства и пройти курс лечения длительный период времени. В области ментальных болезней механизм точно такой же. Иногда люди думают, что буддийская медитация предназначена для получения наслаждения, для того чтобы стать каким-то особенным, обрести сверхспособности и тому подобное, стать экстрасенсом, но на самом деле это не так. Мы говорим об исцелении от болезни омрачений. Это забота о своем ментальном здоровье.

Наша жизнь очень сильно связана с обретением здорового ума. И не только в этой жизни, но и из жизни в жизнь ваша карьера очень сильно связана со здоровьем вашего ума. Что касается вашей физической болезни, то вы можете ею пренебречь. Даже если вы сильно заболите и умрёте – это не страшно, потому что в следующей жизни со следующим телом этой болезни у вас уже не будет. Если мы говорим о физической болезни, то даже если вы от неё не лечитесь, всё равно есть шанс что она пройдет сама собой. Например, вы теряете своё тело, обрываете новое тело, и у вас уже нет этой болезни. С болезнями ума всё не так. Шантидева говорил, что когда люди заболевают обычными физическими болезнями, они очень осторожны с ними, но почему же тогда они не проявляют такой же осторожности к своей болезни омрачений, от которой они страдают с безначальных времён и до сих пор? Причина состоит в том, что они не понимают, насколько опасна эта ментальная болезнь.

Когда вы начнете более подробно понимать учение по четырём благородным истинам, вы уже перестанете хотеть жить с этой болезнью омрачений. В вашем уме останется только одно желание – как бы мне освободиться от этой болезни омрачений! И какая бы проблема в вашей жизни ни возникла, вы будете понимать: “Эта проблема появилась из-за моей дебютной ошибки – из-за рождения под властью омрачений. В прошлой жизни я не заботился о здоровье своего ума, и поэтому сейчас у меня возникла эта проблема, а в будущей жизни ситуация может стать ещё хуже”. Это называется отречением. Отречение – это не тот случай, когда вы от всего отказываетесь: отказываетесь от работы, от жены, всё оставляете, принимаете позу медитации и начинаете медитировать, уходите в горы и находитесь там, думая, что вот сейчас у меня есть отречение. На самом деле это не отречение, а бегство от проблем. Вы не хотите работать, потом слушаете буддийское учение, и у вас появляется такая мысль: зачем же мне работать здесь, в сансаре? У вас появляется такое оправдание, чтобы не работать. Или, например, когда у вас появляются небольшие проблемы с мужем или женой, вы их бросаете и говорите, что теперь хотите освободиться от этих проблем, но на самом деле всё становится только хуже.

Пока ваш ум не свободен от болезни омрачений, пока эта болезнь остается в вашем уме, что бы вы ни изменили в вашем внешнем мире, это никак не излечит вашу болезнь. Если вы прикажете своим омрачениям уходить, они просто так не уйдут. Что же вам нужно с ними сделать? В первую очередь, вам нужно сделать так, чтобы ваши грубые омрачения стали слабее. Это очень важная стратегия! Вы не можете полностью устранить все ваши привязанности, но вы можете сделать так, чтобы ваши грубые привязанности стали меньше. Вам нужно уменьшать привязанность, уменьшать гнев, уменьшать зависть и все ваши омрачения повседневной жизни. Каждый день с определенной самодисциплиной, когда у вас появляются какие-то омрачения, вы не позволяете им диктовать вам делать то, что они хотят – это называется практикой нравственности. Практика нравственности – это как тормоз в вашем автомобиле. Когда появляются омрачения и подталкивают вас в неправильном направлении, вы сразу же жмете на педаль тормоза. А если в вашей машине тормоза нет, это настоящий кошмар! Точно также в машине вашей жизни самодисциплина – это тормоз. В моём случае этот тормоз не очень плохой. С помощью тренировки вы можете сделать так, что ваш тормоз будет становиться все лучше и лучше, сильнее и сильнее.

Те, кто развивал однонаправленное сосредоточение, могут обратить внимание на то, что, если у вас в уме появляются какие-то омрачения, вы сразу же можете дать команду своему уму не думать таким образом, и ум действительно перестает так думать. Это ваш тормоз. Таким образом, если вы развивали внимательность и сосредоточение, – тем, кто выполнял эту практику, – вам необходимо использовать этот навык в повседневной жизни для того чтобы поддерживать более хорошую самодисциплину. Для самодисциплины очень важна осознанность. В одной из сутр Будда говорил: у кого есть осознанность, у того все благие качества проявятся сами собой, и это на сто процентов правда! Если моя осознанность становится лучше, то автоматически благодаря этому порождается всё больше и больше благих качеств ума, а негативные качества, какие-то ошибки день за днём устраняются. Ваша осознанность не позволяет вашему телу совершать любые действия, какие только возможны, вашей речи – произносить любые слова, какие только могут быть, а вашему уму не позволяет развивать всевозможные мысли, какие только могут прийти вам на ум. Жизнь без этого – просто кошмар! Это бардак. Когда маленький ребенок разбрасывает все вещи у себя по комнате, получается настоящий бардак, вот точно так же и мы проживаем свою жизнь. Если бы у меня было ясновидение и я посмотрел бы на ваш ум, поскольку ваш ум без осознанности, то совершенно точно я увидел бы в нем бардак. У меня нет ясновидения и это тоже хорошо, иначе для меня это были бы плохие новости.

Если бы я посмотрел на вас, то увидел бы в каждом случае бардак, и, сколько бы я ни давал учений, прогресса никакого нет. Хотя у некоторых моих учеников знания лучше, но из-за отсутствия осознанности у них в уме тоже бардак. Таким образом, осознанность очень важна. Шантидева в четвертой главе “Бодхичарья-аватары” специально очень подробно рассмотрел тему осознанности. Итак, что касается нашего тела, то какая-то небольшая часть нашего ума должна все время наблюдать за телом, за тем, что оно делает. Это наша ФСБ. ФСБ вашей жизни очень плохая, и поэтому возникает так много проблем. ФСБ вашей жизни является очень важной, это служба безопасности, она предотвращает проблему еще до того, как стало слишком поздно, и таким образом у вас будет гораздо меньше проблем. Если вы носите розовые очки и думаете, что всё в порядке, – вот из-за этого появляется весь бардак, все несчастья. Если бы наш лидер носил розовые очки и говорил, что всё в порядке, то у России возникли бы большие проблемы. Итак, без розовых очков старайтесь видеть реальность и старайтесь поступать в соответствии с ситуацией, пока еще не стало слишком поздно. Так же и в нашей жизни, механизмы очень похожи. Ваши секретные агенты должны очень внимательно следить за вашими телом, речью и умом, потому что действия ваших тела, речи и ума создают все ваши проблемы и также являются создателями всего вашего счастья.

Ваши проблемы вам никто другой создать не может. Когда дело касается сферы вашего ума, это отличается от других областей. В сфере вашего ума для вас невозможен результат, причин которого вы не создали. В случае создания причин ваших проблем последствий избежать будет невозможно, за одним только исключением – если была проведена практика очищения. Говорится, что у нашей негативной кармы есть одно достоинство – это то, что ее можно очистить, если вы проводите очищение. Атиша в учении лоджонг говорил, что, когда вы в кругу людей, будьте осторожнее со своей речью, а когда вы одни, наблюдайте за своим умом, и если появляется странная мысль, сразу же себя ругайте. Когда появляется какое-то глупое, ненормальное желание, ругайте себя за него, будьте строги со своим умом. Вы ведете себя противоположным образом – вы очень строги с другими людьми, достаточно мягкие со своими родственниками, а с собой очень мягкие, и это является стратегической ошибкой. На самом деле вам нужно быть очень строгими с самими собой, средне строгими со своими близкими родственниками, а с другими людьми – более мягкими. Но если они переходят границы, тогда вам нужно быть строгими. Такова должна быть стратегия. Почему у вас возникает вопрос: «Что мне делать?» – ведь все очень ясно! И это не мое собственное открытие, это то, что упоминается в древних подлинных текстах. Я живу в соответствии с этими советами и поэтому могу сказать, что моя ситуация отличается. Хотя я могу оказаться в одинаковых обстоятельствах с другими людьми, в которых другие люди злятся или испытывают зависть, но я этих эмоций не испытываю благодаря правильной стратегии.

Поэтому это очень важно, я подчеркиваю, что нужно быть строгими с самим собой и придерживаться самодисциплины. Утром, если вы установили время, когда вам нужно проснуться, вы открываете глаза, и ваша лень говорит вам, что можно ещё поспать, здесь проявите строгость и скажите себе: «Нет, я должен встать!» Такая дисциплина очень важна. Здесь нет строгой необходимости вставать рано по утрам, это не очень важно, но если ваши тело, речь и ум направляются в какую-то ошибочную сторону, в этот момент очень важно остановить их, быть строгим с собой. Когда ваше тело активно, проверяйте, что оно делает – что-то вредное или не вредное? Также, если вы что-то говорите, проверяйте свою речь, о чём именно вы говорите – произносите какие-то вредные слова или нет? С осознанностью проявляйте чуткость к другим и говорите себе, что я не должен произносить таких-то и таких-то слов, потому что вокруг меня очень много людей, и это может затронуть их чувства. Даже если вы разговариваете с одним человеком, вам нужно чувствовать, будто вы разговариваете с сотней людей. Потому что от этого человека ваши

слова разойдутся, и в конце концов их услышат сто человек. Если вы понимаете, что рано или поздно ваши слова услышат сто человек, то вы будете с ними очень осторожны. И даже разговаривая с одним человеком, вы будете следить за тем, что вам следует говорить, а чего говорить не следует. Но не по той причине, что эти люди услышат ваши слова и на вас разозлятся. Вы думаете о том, что если ваши слова услышат сто человек, то они могут как-то тронуть их чувства и им станет больно от этого, и поэтому вы не произносите этих слов. Поэтому в дипломатии говорится о том, что когда вы о чём-либо говорите, не касайтесь темы наций, не затрагивайте в своей речи тему религий и не говорите о женском феминизме или мужском шовинизме.

Даже если вы встречаетесь с буддистами и говорите, что буддисты самые лучшие, а христиане или последователи других религий хуже, тот человек, который вас слышит, может быть, и не обидится, но потом эти слова разойдутся и могут тронуть чувства других людей. Какие бы слова ни приходили вам на ум, вы не должны произносить их все. Говорите не слишком много и не слишком мало, говорите умеренно – это практика Винаи, это буддийская этика. Если кто-то о чём-то говорит, вначале выслушайте этого человека, а затем, когда он остановится, вот тогда начинайте говорить и вы. Как-то раз я увидел группу людей, все они говорили одновременно, и я подумал: «Кто же тогда из них слушает?» Мудрые люди являются очень хорошими слушателями. Когда вы говорите, вы сообщаете людям то, что вы знаете, а когда вы слушаете, то учитесь чему-то новому. Но если это не мудрые люди, то лучше слушать их поменьше, чтобы не тратить время. Итак, это ваша практика нравственности.

Когда вы одни, вам на ум могут приходить всевозможные странные мысли в большом количестве. Когда я исследовал этот вопрос, то пришел к выводу, что в нашем мире много ненормальных людей. Кто-то более ненормален, кто-то менее ненормален, в сансаре вообще нет нормальных людей. Иногда я себя проверяю и обнаруживаю, что сам я тоже немного ненормален. Я могу сказать, что хотя я практикую и применяю самодисциплину, наблюдаю за своим умом, но всё равно во мне остается такая небольшая ненормальность. В вашем случае при отсутствии осознанности ненормальность ещё больше. Что касается хороших профессиональных шахматистов, то однажды я такому шахматисту сделал комплимент, я сказал: «Вы выиграли в этой партии. Вы очень хорошо играете!» На что он мне ответил: «Я победил не потому, что мои ходы были безупречными, а просто по той причине, что мой противник совершал больше ошибок. Он слабый. И поэтому в сравнении с его ходами, мои ходы были более сильными, но если их исследовать, то нашлись бы ошибки и в моих ходах». Например, если бодхисаттвы на первом бхуми допускают какие-то ошибки, то бодхисаттвы второго бхуми могут их видеть. Поэтому, если рядом с вами находятся более высоко реализованные люди, в этом для вас заключается преимущество, потому что они смогут подсказать вам ваши ошибки. В шахматах говорится, что если вы играете с более сильными шахматистами, это для вас лучше, потому что вы всегда будете совершенствоваться, а если вы играете с более слабыми игроками, то никакого прогресса не будет. Поэтому очень важны друзья по Дхарме, общайтесь друг с другом, подсказывайте друг другу ошибки, потому что очень трудно самому заметить собственные ошибки. У нас есть два больших глаза, и мы большие профессионалы в том, чтобы рассматривать ошибки других людей, а свои собственные ошибки нам разглядеть очень трудно. Вам нужны такие хорошие друзья, которые смогут открыто говорить вам о ваших ошибках, это очень полезные друзья! Есть один великий геше в Индии, с которым мы вместе медитировали. Иногда я с ним обсуждаю то учение, которое передаю людям, и для меня это очень полезно. Например, он говорит мне, что вот это очень хорошо, а вот эту тему нужно рассмотреть более точно и подробно, потому что сейчас она звучит довольно абстрактно, нужны уточнения. И это очень полезно!

Итак, вам нужно следить за своим умом, и когда появляются какие-то странные мысли, вы не должны их допускать. Но если вы просто скомандуете своей негативной мысли: «Уходи!» – она просто так не уйдёт. Что же вам нужно сделать? Я раскрою вам один секрет: подумайте о какой-то позитивной теме. Ваш ум сразу же наполнится позитивной эмоцией, и закроются все двери для негативной эмоции. Например, если вы разозлились на свою маму из-за какой-то маленькой ошибки и будете продолжать думать об этом, то ваш гнев будет становиться все сильнее и сильнее. В этот момент, что вам нужно сделать? Вам нужно заменить эту тему в своем уме – не думать об ошибке, которую допустила ваша мама. Кто не допускает ошибок в нашем мире? В этот момент вам нужно вспомнить о том, как она была к вам добра. Посмотрите на ситуацию с другой стороны, потому что, когда вы начинаете злиться, вы сразу же забываете всю доброту, которую она к вам проявляла. Так может быть и с вашей подругой – стоит вам только немного разозлиться на нее, как вы сразу забываете всё хорошее, что она для вас сделала. Если вы посмотрите на ситуацию с двух сторон, то в вашем уме будет баланс.

Один мой друг рассказывал мне, что однажды он поспорил с одним человеком. Они оба были моими друзьями. Первый жаловался мне на второго, на что я сказал ему: «У тебя никогда не будет друга вообще без ошибок. Друг без ошибок – это Будда, а у Будды не будет времени пообщаться с тобой. Он будет медитировать, будет давать учение, будет заниматься чем-то более важным, но он не будет твоим другом. Поэтому на выбор у тебя есть только люди с недостатками, но они полезны для тебя. Безупречных друзей не бывает. Поэтому, когда твой друг совершает ошибку, сразу же посмотри на это с другой стороны, вспомни, как он был добр по отношению к тебе, и твой ум сразу успокоится. При этом очень важен баланс. Спокойно, без гнева скажи ему, что это неправильно, больше так не делай. Зачем нужно повышать голос? Чтобы лицо покраснело? Если чашка грязная, зачем её сразу разбивать? Просто вымой её».

Это называется здравомыслием. Если бы у людей в нашем мире было достаточно мудрости, достаточно здравомыслия, то конфликты были бы невозможны. Вам необходимо следить за своим умом и не допускать возникновения негативных мыслей, а если порождается позитивная мысль – позвольте ей, пусть она возникнет. Если это мысль негативная, например, гнев, то вам следует рассмотреть ситуацию с другой стороны. Когда вы смотрите с другой, более позитивной стороны, то ваш ум становится более мудрым, а когда он становится мудрее, вы успокаиваетесь. Это буддийская практика. Если вы всё время думаете позитивно, то звук станет музыкой, люди станут друзьями, а ум станет медитацией. Вам не нужно при этом садиться в особую позу, автоматически ваш ум станет медитацией, а жизнь станет значимой. Это очень важный момент, запомните его! Вы можете заниматься своими повседневными мирскими делами, но вместе с этим ваш ум будет медитировать, потому что вы приучаете себя к позитивному образу мышления. Это и называется медитацией. Лама Цонкапа дал очень точное определение медитации, он не использовал каких-то мистических слов, он очень просто определил это понятие. Он сказал, что медитация – это приучение ума к позитивному образу мышления. А почему? О причине этого лама Цонкапа сказал: «Поскольку наш ум привык к негативному образу мышления, у нас и возникают все проблемы». Из-за привычки к негативному образу мышления мы и сами несчастны, и другим людям не даем жить счастливо. Это главная причина. Что нам нужно сделать, чтобы жить счастливо? Нужно приучить свой ум к противоположному, позитивному образу мышления, и тогда мы сами станем счастливыми и будем дарить счастье другим людям. Эйнштейн говорил: «Если вы делаете то же, что и раньше, не ждите новых результатов». Это очень умные слова! У нас в жизни возникают проблемы из-за нашей привычки к негативному образу мышления – это главная проблема. Это самое главное!

Не что-то другое, а именно это является ключевым моментом! Если Европейский комитет спросит меня о том, какая главная проблема существует в Европе, я скажу, что главная проблема – это то, что они слушаются команд Америки. Из-за этого Америка получает преимущества, а в Европе просто катастрофа. Если Европа и дальше будет продолжать слушать Америку, то проблемы не решатся. Что нужно сделать Европе? Поступать противоположным образом и принимать решения согласно нуждам собственного народа, а не делать то, что необходимо народу Америки. Например, Индия не слушает того, что командует Америка. В Индии говорят, что для них самое главное – это народ Индии.

Итак, вам нужно понимать самый главный фактор, ключевой момент, из-за которого возникают все проблемы, и если вы его измените, то сразу же ситуация станет лучше. Что нужно сделать? Проблемы можно решить очень легко, по щелчку пальцев, все, что нужно – это просто снять с России санкции и снова наладить дружеские отношения. Например, некоторые страны говорят, что Россия – очень агрессивная страна, но если бы Россия действительно была агрессивной, то давным-давно бы уже захватила Беларусь. И кто бы защитил Беларусь? Вместо этого вы можете наблюдать пример дружеских отношений с Россией и увидеть, какие преимущества от этого в экономике Беларуси. Я не говорю о том, что мы лучше, а они хуже, я говорю о решении проблем: если устанавливаются дружеские отношения, то преимущества получают все. Я не говорю, что у нас в России нет ошибок, недостатков. Мы тоже допускаем ошибки, и другие допускают ошибки, у всех есть ошибки. Сейчас не время изучать, кто допустил больше ошибок, сейчас время установить мирные отношения. Точно также это важно и в нашей жизни. Главный, ключевой момент, поворотный момент, из-за которого возникают все проблемы, заключается в том, что мы привыкли к негативному образу мышления и слушаемся команд наших негативных мыслей. Мы подружились с нашими худшими врагами – нашими омрачениями. Это стратегическая ошибка! Если вы хотите сделать что-то новое, объявите бойкот своим омрачениям, подружитесь с позитивным образом мышления, и я могу с полной уверенностью сказать, что это станет поворотным моментом к нирване. Вам не нужно будет как-то ждать свое счастье, поскольку в следующий же миг вы почувствуете счастье. Когда я даю вам эти объяснения, и когда вы начинаете понимать мои слова, то по выражению ваших лиц я вижу, что у вас в уме воцаряется покой. Вы видите решение и приходите к решимости: “Сейчас я понял, каково должно быть решение, и теперь мне нужно его применять, действовать!” Первая катастрофа заключается в том, что вы не видите, в чём заключается ваша главная проблема. Во-вторых, если даже вы видите проблему, то можете не видеть её решения. В-третьих, даже если вы видите решение, то можете бездействовать. Из-за лени вы ничего не делаете. Это три трудности, мешающие вам изменить свою жизнь. Первую трудность я могу устранить для вас, вторую тоже могу устранить, но что касается третьей, то здесь я помочь вам не могу, вам нужно самим себя подтолкнуть.

В одной из сутр Будда говорил: «Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение ума – в этом заключается учение Будды». Это учение представлено в очень сжатой форме, и вся сутра и тантра входят в это учение. Первое – это несовершенство негативной кармы. Эту тему Будда объяснял на основе закона кармы. Например, если вы у меня спросите, что в буддизме важнее – верить в Бога или верить в закон кармы, то здесь я вам отвечу, что в буддизме вера в закон кармы важнее веры в Бога. Даже если вы верите в Бога, но если вы не верите в закон кармы и не живете согласно закону кармы, что Бог может для вас сделать? Если вы просто будете молиться, просить, чтобы Бог вам помог, сделал что-нибудь для вас, а при этом сами будете продолжать принимать яд, то Бог ничем не сможет вам помочь. Но если вы верите в закон кармы, то у вас могут возникнуть некоторые трудности с тем, чтобы поверить в Бога, но при этом вы можете верить в закон кармы и жить согласно закону кармы, и тогда вы сразу же получите

преимущества. Но если у вас будут оба вида веры – это вера в Бога и вера в закон кармы, то это просто отлично! Что касается веры в Бога, то, как я говорил вам раньше, верить в то, что Бог сотворил всё сущее – это некоторое преувеличение. Кажется, что кто-то пытался вознести хвалу Богу, но зашёл немного в ошибочном направлении. Например, когда я был ребёнком, то говорил друзьям, что мой отец самый сильный человек в мире, но это было преувеличением. Если мы любим своего отца, то говорим, что это самый сильный, самый умный человек в мире, но на самом деле это не так. Бог существует, но Бог не может сотворить всё сущее из-за закона кармы, согласно которому всё возникает из тех причин, которые вы сами создаете. А если все причины создаете вы, то, как же тогда все может создать Бог? Например, если на экзамене ваши ответы были нехорошие, и вы получили плохую отметку, как вы можете винить в этом Бога: “Бог, почему моя подруга получила хорошую отметку, а я плохую?” Это результат той причины, которую вы создали сами. Как я говорил вам, в индуизме с одной стороны есть вера в Бога-творца, а с другой стороны также и вера в закон кармы. Но если на самом деле вы верите в закон кармы, то это противоречит представлению о Боге-творце. Всё является творением тех причин, которые вы создаете сами, как же в этом случае всё может быть создано Богом? Божества могут помочь нам создать условия – этого мы не отрицаем. Например, если говорить о вашем образовании, то ваши родители могут отправить вас в самый лучший университет, могут определить к самому лучшему профессору и предоставить все лучшие условия для вашей учёбы, но за вас выучиться они не могут.

Также в вашей жизни, если вы верите в божеств, молитесь им, то они могут создать для вас самые лучшие условия. Но чтобы использовать те условия, которые они для нас будут создавать, нам тоже нужно что-то делать. Это называется срединным пониманием. Согласно закону кармы, если вы создаете негативную карму, то вредите сами себе, а если создаете позитивную карму, то помогаете себе. Поэтому Будда говорил: несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг. Будда говорил, что если вы не хотите страдать, то не создавайте причин страданий, то есть не совершайте негативной кармы, такова стратегия. Вам нужно очиститься от той негативной кармы, которую вы создавали в прошлом – в этом состоит совет. А если вы хотите быть счастливыми, то здесь нужно сказать, что у всех живых существ, даже у животных с рождения присутствуют одни и те же чувства – мы все одинаково хотим быть счастливыми и одинаково не хотим страдать. У маленьких насекомых есть свои методы обретения счастья и решения проблем. У людей в разных странах – тоже разные методы обретения счастья и решения проблем, в большинстве случаев все это очень примитивные методы обретения счастья и решения проблем. Потому что люди не изучают глубже – откуда возникают эти проблемы, и что является более глубинной их причиной. Они этого не изучают. Подобно тому, что вы заболели и не изучаете, что является более глубинной причиной вашей болезни, откуда именно она возникла, то есть здесь очень важен диагноз. Для этого очень важно, чтобы ученые исследовали этот вопрос и поняли, что представляет собой эта болезнь, что будет очень ценно для излечения от нее. Точно так же в вашей жизни, кто является самым лучшим профессионалом, который может поставить диагноз вашей жизни, из-за чего именно возникают ваши проблемы? Здесь нет того, кто превосходил бы Будду в этом отношении, а Будда говорил, что наши омрачения являются главными создателями проблем, всех наших проблем. Всё возникает из-за омрачений, из омрачений далее создается негативная карма. Это такая негативная карма, в которой вначале вы вредите другим, а затем косвенно получаете вред сами. В законе кармы говорится, что всё, что от вас исходит, позже к вам возвращается. Это действительный закон кармы. Таким образом, несовершенство негативной кармы, очищение от негативной кармы – это самая главная буддийская практика.

Далее следующее, второе – это накопление богатства заслуг. Если вы хотите быть счастливыми, это счастье откуда-то из космоса на вас не снизойдет. Вам необходимо создавать причины вашего счастья, а это отпечатки позитивной кармы. Действия, которые вы совершаете с добрым состоянием ума, делая что-то хорошее для других, подобны семеню, из которого вырастает дерево, на котором созревает множество благих плодов. Это закон кармы. Мы, люди, поскольку не знаем закона кармы, всё время стараемся хитрить, стараемся каким-то образом побыстрее достичь результатов, иметь какие-то быстрые результаты, и из-за этого наша ситуация становится всё хуже и хуже. Итак, в настоящий момент для вас несовершенство негативной кармы, очищение от негативной кармы, а также накопление больших заслуг являются самой лучшей практикой, это самое практичное. Для вас это станет самой лучшей инвестицией как для счастья в будущей жизни, так же и в этой жизни. Вы думаете, что для инвестирования нужно иметь большие деньги, но на самом деле это не так. Если говорить об инвестициях денег, то это относится к нашей мирской экономике. В мирской экономике, чтобы совершить инвестицию, вам нужны деньги. Что касается буддизма, то это тоже определённая экономика, но здесь деньги не так важны. Деньги – это инвестиции очень низкого уровня. Инвестиции высшего уровня – это когда вы вкладываете свое время, ваше золотое время. Если вы понимаете, что представляет собой время, которым вы сейчас обладаете, то вы знаете, что это действительно золотое время. А если, например, посмотреть на время жизни животного, то оно не является золотым. Почему? Потому что у животного нет восьми свобод и десяти благих условий, которые есть у драгоценной человеческой жизни. У вас есть такие десять благих условий, поэтому ваше время обладает десятью невероятными, особыми условиями, для того чтобы вы с его использованием могли добиться прогресса. Также у вас есть восемь свобод, а у обычного животного таких свобод нет.

Поэтому, что касается времени драгоценной человеческой жизни, то каждый день, даже каждая минута такой вашей жизни очень драгоценна. Поэтому в “Ламриме” говорится, что каждая минута вашей драгоценной человеческой жизни – это золотое время, не тратьте её впустую. Если вы знаете, каким образом инвестировать большие заслуги в счастье вашей будущей жизни, то в этом случае каждая минута вашей жизни будет драгоценным временем. Если вы не знаете, как накапливать заслуги, то каждая минута вашей жизни уже не такая ценная, но после того как у вас появляются знания о том, каким образом накапливать большие заслуги за короткое время, если вы не используете их, то это для вас большая потеря! При этом также не думайте, что все люди обладают драгоценной человеческой жизнью. Они просто люди, а драгоценная человеческая жизнь есть только у тех, кто встретил Духовного Наставника. С того момента, как вы встречаете Духовного Наставника, ваша жизнь становится драгоценной человеческой жизнью. Вы знаете, каким образом накапливать заслуги, вы знаете, как очищаться от негативной кармы, вы знаете, как развивать свой ум, вы знаете, как избавляться от негативных эмоций – это самые драгоценные знания в вашей жизни. И тогда каждый миг неиспользования этой жизни – это очень большая потеря!

Итак, на основе темы о драгоценной человеческой жизни вы можете увидеть, насколько добр к вам Духовный Наставник, потому что без Духовного Наставника ваша жизнь была бы бессмысленной, обычной жизнью. Я думаю таким образом о своём Духовном Учителе Его Святейшестве Далай-ламе и не могу сдерживать слёз. Сейчас такая ситуация – с большим количеством конфликтов, нестабильной обстановкой в экономике и политике, и тем не менее, мой ум остается очень спокойным и умиротворенным, благодаря доброте моего Духовного Наставника. Благодаря доброте моего Духовного Наставника я инвестировал драгоценное время своей драгоценной человеческой жизни в моё счастье, в мою карьеру, сделал вклад в банк своего ума, и это инвестиция в моё счастье будущей и этой жизни.

Произойти может все что угодно, но у меня есть полная уверенность, что эта банковская система моего ума не может быть уничтожена, поэтому я спокоен. Многие богатые люди в России думали, что российские банки ненадежны и переводили свои средства в Европу, держали их в европейских банках, а потом произошло так, что эти деньги там заморозили, захватили, и теперь они не знают, как забрать обратно свои деньги. Если бы у меня не было другой банковской системы, то как же я мог бы жить спокойно? Но у нас у всех есть такая банковская система, и наш банк является самым надежным банком в мире – это банк нашего ума. Наш ум – это самый надежный банк. Зачем класть деньги в чужой банк? Зачем строить дом на чужой земле? Это стратегическая ошибка. Сделайте инвестиции в свой ум, и тогда их никто не сможет украсть, и куда бы вы ни пошли, они будут с вами. Что касается всех материальных вещей, которые вы можете видеть, то они не очень ценны. Но есть другие более тонкие вещи, которых своими глазами вы не увидите, и они будут самыми ценными. Если говорить о тонких вещах, которые невидимы вашему глазу, то в области причинения вреда – они могут нанести огромный вред. Например, коронавирус, который нашему глазу не виден, как он сотряс весь мир! Если мы проанализируем закон кармы, который также невидим для наших глаз, и обретем в нем убежденность, то в нашей жизни он сыграет очень важную роль. Поэтому я говорю, что я очень уверен и очень счастлив благодаря тому, что у меня есть вера и убежденность в законе кармы. Если бы не существовало закона кармы, то я был бы точно в такой же депрессии, как и вы. Поэтому существование закона кармы – для нас это хорошая новость. А если кто-то создал много негативной кармы, то для него закон кармы – это плохая новость. Каждый день вам нужно заниматься определенной формальной практикой и инвестировать свои заслуги в накопление больших заслуг в банковскую систему вашего ума. Тогда ваша жизнь будет значимой.

Теперь, чтобы накапливать заслуги, вам нужно знать систему – каким образом накапливаются заслуги. В “Ламрима” рассматриваются четыре фактора, в силу которых карма становится либо более весомой, либо менее весомой. Эти четыре фактора весомости кармы знать очень важно. Что касается негативной кармы, то вам нужно удостовериться, если вы ее создаете, чтобы у вас не присутствовало всех этих четырех факторов, и тогда ваша негативная карма будет слабой. Различают два вида кармы, одна из которых называется определенной кармой, а другая неопределенной кармой. Определенная карма означает, что это карма, созданная с наличием всех четырех факторов, и тогда на сто процентов она проявится очень быстро. А что касается неопределенной кармы, то это карма, в которой не присутствует всех четырех факторов, и поэтому она, может быть, не проявится, а если и проявится, то через очень длительный период времени.

Например, если сравнивать это с семенем, если у вас есть неиспорченное зёрнышко, которое вы сажаете в землю, и оно на сто процентов прорастает – это называется определенной кармой. Если ваше зёрнышко немного испорчено, и вы посадите его в землю, то оно сразу же у вас не прорастет, но даже если и прорастет, то на это потребуется очень длительное время, а когда из него всё же что-то вырастет, то оно будет очень слабым, плохим из-за такого дефекта. Это механизм причин и следствий. Поэтому, для того чтобы создавать очень весомую позитивную карму, вам нужно знать, каковы эти четыре фактора. В “Ламрима” просто перечисляются эти четыре фактора, а затем идет переход к другой теме, и так у нас не появляется понимания – каким образом использовать эти знания в нашей повседневной жизни. В “Ламрима” все практики представлены в очень сжатой форме, и поэтому вам необходимы комментарии, каким образом использовать каждую тему, для того чтобы вы могли применять эти наставления в вашей повседневной жизни. Чем больше вы получаете комментариев от вашего Духовного Учителя, тем в большей степени понимаете, каким образом использовать знания “Ламрима” для того чтобы добиться собственного ментального развития.

Теперь, из четырех факторов первый называется объектом. И в вопросе создания негативной кармы, и в вопросе создания позитивной кармы объект играет очень важную роль. Здесь различают объекты разных уровней. Например, если вы сравните убийство насекомого и убийство слона, то убийство слона окажется более тяжелой негативной кармой в силу объекта. А если вы кормите маленькое насекомое и кормите слона, то кормление слона станет более весомой позитивной кармой, потому что слон большего размера. Если сравнивать животное и человека, то убийство человека будет более тяжелой негативной кармой в силу качества объекта. Например, если вы спасете жизнь человеку и спасете жизнь слону, то спасение жизни человека будет более весомой позитивной кармой, благодаря качеству объекта. Далее, среди людей – те, кто был добр по отношению к вам, в особенности ваши родители, являются более весомыми объектами. Если кто-то был добр к вам, но вы не помните его доброты и в ответ вредите такому человеку, то это будет очень тяжелой негативной кармой. Поэтому в буддизме неблагодарные поступки – это очень тяжелая негативная карма. А что касается благодарности, то вы должны быть благодарны тем людям, которые проявляли к вам доброту в этой жизни. Что касается прошлых жизней, то вы их не помните, но очень важно помнить доброту людей в этой жизни.

Ваши родители помогали вам в трудные моменты вашей жизни, и благодаря этому они стали очень весомыми объектами. А также друзья, которые помогали вам в трудные периоды, благодаря этому они стали очень весомыми объектами, и если вы вредите им, то создаете очень тяжелую негативную карму, а если помогаете, то это очень весомая позитивная карма. Этого никто не придумывал, таков природный механизм. Далее, тот, кто обладает большими духовными реализациями, становится более весомым объектом. Арьи Хинаяны, например, являются очень весомыми объектами – как накопления заслуг, так и создания негативной кармы. Если вы поднесёте еду обычному человеку, обывателю или поднесёте еду арье Хинаяны, то в силу весомости объекта во втором случае вы накопите в сто тысяч раз больше заслуг. Если сравнивать заслуги по отношению к арье Хинаяны и к арье Махаяны, то во втором случае заслуги будут в миллион раз больше. Если говорить о заслугах по отношению к Будде, то они в миллион раз будут превосходить заслуги, созданные по отношению к бодхисаттве – также в силу объекта.

Что говорится в “Ламе Чопе”? Если вы накапливаете заслуги, делая подношения всем буддам и божествам, или делаете подношение вашему Духовному Наставнику, то в силу объекта по отношению к Духовному Наставнику вы накопите больше заслуг. Поэтому, если ваш Духовный Учитель находится перед вами, то вместо подношения божествам вы можете визуализировать подношение еды вашему Духовному Учителю, и при этом он не заберет ваше подношение, оно останется вам, но эта практика даст вам очень большие заслуги. Что касается вашей еды, то мысленно визуализируйте, как вы делаете подношение, и вы накопите очень большие заслуги. Когда вы делаете подношение мандалы, также мысленно подносите свои тело, речь и ум вашему Духовному Учителю, это будут очень большие заслуги. Почему? Потому что, даже если ваш Духовный Учитель обычный человек, для вас он является представителем всех будд и всех божеств. Я знаю, что я обычный человек, но для вас я представитель всех будд и божеств, и благодаря уважению ко мне вы проявляете уважение ко всем буддам, ко всем божествам, и это невероятные заслуги! А если вы будете меня уважать, что это может дать мне? Я просто буду чувствовать себя неудобно. Я не такой глупый человек, чтобы ваше уважение ко мне делало меня очень счастливым. Мой ум достаточно нормален, а если бы он был у меня ненормальным, например, таким, как у Гитлера, вы бы все хором кричали: «Хайль, Геше-ла!» И я говорил бы, что тот, кто не выкрикнул, должен сразу уйти отсюда. Это значило бы, что я ненормальный. Ваше уважение мне не нужно, но тем не менее, я думаю так, что если вы проявляете ко мне уважение, то вы от этого, наверное, накапливаете большие заслуги, поэтому я соглашаюсь с этим, и мой ум успокаивается.

В тантре Чакрасамвары есть следующие слова: «Даже если ваш Духовный Наставник – обычный человек, и вы ему делаете подношения, то я, Чакрасамвара, войду в его тело и приму ваши подношения». Это не просто какой-то слух, который прошёл где-то на улице, это слова, которые изложены в коренном тексте тантры Чакрасамвары. В тибетском буддизме, когда даётся учение, все слова должны восходить к коренным текстам – это очень важный момент.

Как говорил Нагарджуна: «Отбросьте подношения всем буддам и божествам, делайте подношения вашему Духовному Учителю. Если ваш Духовный Наставник счастлив, то все будды и божества также будут счастливы». Это очень глубокие наставления! Это глубокие инструкции, но лжеучитель может ими злоупотребить, поэтому будьте с этим осторожны. Что касается подношений, то здесь не идет речи о ваших последних деньгах, их не отдавайте, это очень глупо. Мне не нужны ваши последние деньги. Что может стать вашим лучшим подношением? Старайтесь становиться немного лучше, и далее говорите своему Духовному Учителю: “Я подношу Вам этот небольшой прогресс моего ума”. Это станет самым лучшим подношением! Это правда. Как только вы почувствовали, что стали чуть-чуть лучше, чуть-чуть добрее, сразу подносите это своему Духовному Наставнику: “Благодаря Вам мои глаза открылись, я знаю, как делать себя лучше, я знаю, как накопить заслуги. Мои хорошие качества ума – это настоящие деньги, и я подношу их Вам!” Это называется подношением, а такие подношения, как последние деньги или последняя квартира, делают только глупые люди. Раньше, когда некоторые ученики хотели поднести мне свою квартиру, я спрашивал их: “Зачем вы это делаете? У вас есть свои дети, оставьте квартиру им”. Сейчас существует множество сектантских религий, которые говорят о конце света и предлагают отдать им все имущество и все деньги. Это аферисты. Миларепа говорил: «У меня для моего Духовного Наставника нет материальных подношений. Всё, что у меня есть – это духовные подношения, и я совершенно точно знаю, что мой Духовный Наставник еще больше радуется таким подношениям». Таким образом, ежедневная практика “Ламы Чопы” в повседневной жизни является очень-очень важной для накопления больших заслуг и для очищения от негативной кармы.

Высший объект накопления заслуг – это ваш Духовный Наставник и Поле Заслуг, которые вы визуализируете вот в таком виде, как здесь представлено. В качестве центральной фигуры вы визуализируете своего Духовного Наставника в облике ламы Цонкапы. Это объект заслуг. Итак, когда мы говорим об инвестициях, чтобы инвестировать золотое время драгоценной человеческой жизни в банк своего ума для карьеры вашей будущей жизни, первым и очень важным является объект. Если вы выбираете весомый объект, то благодаря наивысшему объекту огромные заслуги вы сможете накопить за короткое время.

Следующий, второй фактор – это мотивация. Если вы накапливаете заслуги с мирской мотивацией, то они превращаются во что-то такое: ни рыба, ни мясо. Когда действия духовные, а мотивация мирская, то это ни рыба, ни мясо. Мне нравятся некоторые такие русские выражения, наподобие: ни рыба, ни мясо. Я подумал, что вот так заниматься духовной практикой с мирской мотивацией – это ни рыба, ни мясо, это пустая трата времени. Или рыба, или мясо – занимайтесь или чисто мирскими делами, или чисто духовными. Для мирской мотивации не нужно читать молитвы и копить заслуги. Если вы хотите купить квартиру, то создайте причины для этого. Если вы хотите хорошую карьеру, учитесь и устраивайтесь в хорошую компанию. Для этого старайтесь познакомиться с большим количеством людей, обрести побольше друзей, чтобы у вас была хорошая работа. В мирской области только то, что вы знаете, не является единственно важным, здесь также важно и то, кого вы знаете. А в духовной области то, кого вы знаете, большой роли не играет, здесь важно то, что вы знаете.

Итак, следующий, второй фактор – это мотивация. Ваша минимальная мотивация – мотивация, связанная с обретением счастья в будущей жизни, становится практикой Дхармы. Второй уровень мотивации – это когда вы думаете, что жить с омрачениями – это природа страдания: я не хочу жить с омрачениями, я хотел бы обрести ум, полностью свободный от омрачений. И если вы выполняете практику и накапливаете заслуги с мотивацией обретения ума, полностью свободного от болезни омрачений, то это становится средним уровнем практики. Далее, третий уровень мотивации – когда вы думаете, что так же, как и вы, все живые существа страдают от болезни омрачений. И что касается всех живых существ, то если как и я, они страдают от болезни омрачений, то у нас одинаково все начинается со страданий и заканчивается также страданиями. Если они живут с болезнью омрачений, то у них все начинается со страданий и заканчивается страданиями. И чтобы всех живых существ избавить от страданий и причин страданий, то есть от болезни омрачений, пусть я смогу достичь состояния будды! Если с такой мотивацией вы дадите кому-то кусок хлеба, это будут невероятно большие заслуги. Если вы делитесь куском хлеба с мотивацией как-то помочь в этой жизни, то это будет немножко благотворно, но если вы делаете то же самое подношение куска хлеба с мотивацией обретения счастья в будущей жизни, это будет более благотворным действием. Если ваша мотивация – полностью избавиться от болезни омрачений, и так вы подносите кусок хлеба – это еще более благотворное действие, а если вы подносите кусок хлеба с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ, то накопите заслуги согласно количеству живых существ. Это невероятно большие заслуги в силу мотивации.

Если вы практикуете “Ламу Чопу” – ваш объект является невероятно весомым. Далее, если вы выполняете практику с мотивацией бодхичитты, то и с этой точки зрения практика становится очень весомой. Количество вашей практики не является особо важным, самое главное – это качество вашей практики. Каждый день, даже если вы практикуете по тридцать минут, но эта практика качественная, то вы накопите невероятно большие заслуги. Через несколько дней, даже через десять дней, если вы будете постоянно заниматься такой практикой, во сне вы увидите какие-то знаки прогресса. Ваша жизнь изменится, и ваш ум уже будет немного отличаться от ума других людей. Я даю вам такую высшую, невероятную практику, но вы по-хорошему ею не занимаетесь, и это ваша ошибка. Это подобно тому, что я являюсь мастером в области IT и даю вам золотые советы, но вы при этом их правильно не применяете, поэтому ваш компьютер никогда не становится лучше. Если вы будете делать все в точности то, о чём я говорю, если ваша практика будет высокого качества, то даже благодаря такой получасовой практике вы добьетесь невероятного прогресса. Итак, необходима вера в самый весомый объект и мотивация наивысшего уровня.

Следующий, третий фактор – это сама практика. Без блуждающего ума вы однонаправленно сосредоточены на объекте, и как долго вы практикуете, ровно такое благо вы и создадите. Это третий фактор. Шантидева говорил, что длительное время выполнения практики и продолжительные ретриты, при том, что ваш ум блуждает по сторонам, как говорил Татхагата, совершенно бессмысленны. Если человек сидит в комнате с закрытыми дверями и окнами, читает мантры и думает, что вот он шесть месяцев развивает шаматху, люди подумают, что я стал необычным человеком, -- так он впустую тратит время. Во время практики ваш ум не должен отклоняться ни вправо, ни влево, а должен быть однонаправленно сосредоточен на объекте практики. Таким образом сосредоточение будет улучшаться, и практика будет становиться более мощной. Для этого очень важна внимательность. Чем сильнее ваша внимательность, тем лучше будет сосредоточение на объекте. А откуда берется внимательность? Она возникает из осознанности.

В повседневной жизни сохраняйте осознанность к действиям ваших тела, речи и ума, и благодаря этому ваша внимательность день за днем будет улучшаться. Всегда следите за телом, речью и умом, проверяйте, в каком направлении они движутся – в правильном или ошибочном, продвигаются они к чему-то опасному или нет – это ваша ФСБ. Вашего директора ФСБ надо отругать, потому что он работает очень плохо. Итак, осознанность очень важна. Благодаря хорошей осознанности ваша внимательность будет становиться лучше, и в силу наличия хорошей внимательности, на каком бы объекте вы ни сосредоточились, вы сможете пребывать на нем очень спокойно и умиротворенно. Когда вы закончите практику, вы даже не заметите, куда у вас делись два часа. Вначале вы делаете практику, затем открываете глаза, смотрите на часы и видите, что прошло всего две минуты. Вы думаете, что провели в медитации пятнадцать или двадцать минут, но на самом деле прошло две минуты. И вы думаете: как же мне провести все эти два часа? Но все это вопрос тренировки. Нет ничего трудного в том случае, если вы тренируетесь, если приучаете себя. Один мастер сказал: «Если вы себя к чему-то приучаете, то никаких трудностей для вас не будет. Если вы находитесь в воде, то дождь для вас не помеха». Это очень хороший совет. Поэтому не думайте, что это совершенно невозможно, всё это вопрос привычки.

Когда я впервые увидел, как люди набирают текст на компьютере, не глядя на клавиатуру, я подумал, что для меня это совершенно невозможно. Как это возможно – набирать текст не глядя? Наверное, у них есть ясновидение. Затем я понял, что там есть определенный секрет. В любой области, если вы знаете секреты, не будет ничего трудного. Если вы спросите меня: «Геше-ла, как же мне возможно сосредоточиться на одном объекте на длительный период времени?» На этот счет тоже есть секрет. И не один какой-то маленький секрет, а очень много больших секретов. Если бы это был один маленький, короткий секрет, то я бы уже давно развил шахматху. Для этого нужно знать много длинных секретов, поэтому развить ее нелегко. Дигнага говорил, что для большого результата нужна невероятно большая причина, из маленькой причины получить большой результат невозможно. То есть, секрет есть, но это не какой-то маленький, короткий секрет, а это очень большой, очень длинный секрет. Вам необходимо узнать все эти секреты, и, кроме этого, дальше необходимо применять их, и тогда день за днём вы будете развиваться. И тогда однажды вы будете просто поражены, как это вы способны пребывать в сосредоточении такое долгое время! Здесь есть множество разных секретов, и что касается одного из них, то это преданность Гуру. С преданностью Учителю, если вы развиваете однонаправленное сосредоточение, то вам невозможно будет его не развить. Итак, преданность Гуру и второе – это доброе состояние ума. С добрым состоянием ума время будет просто пролетать.

Тогда вы забудете про себя, про свое эго, вы будете думать о том, как все живые существа страдают, как они нуждаются в помощи! Вы будете думать о помощи всем живым существам. Вы будете стремиться к обретению реализаций, к достижению шахматхи для того, чтобы наиболее эффективно помогать им, а не ради себя. С такими любовью и состраданием занимайтесь практикой, и тогда ваш прогресс будет еще заметнее. Это мои секреты для вас! Есть и множество других секретов, в том числе и технических, а это были общие секреты. Вначале я раскрою вам общие секреты, а затем также буду передавать и технические секреты в зависимости от стадии развития вашей концентрации: первая это стадия, вторая и так далее. Далее я расскажу, как вам развиваться и совершенствоваться, раскрою вам шесть сил, восемь противоядий, четыре способа вступления в медитацию – всё это является техническими секретами, как вам развивать вашу концентрацию. Это не просто что-то пустое, кем-то придуманное, это по-настоящему научное знание. Любой человек, кто бы ни занялся этой практикой, если он будет правильно использовать эти техники, невозможно, чтобы он не развил концентрацию.

Даже если говорить о настольном теннисе, то я думал раньше, что это просто бить ракеткой по мячу, но оказалось, что даже здесь есть множество различных техник и приёмов. Это наука, и те, кто использовал эти техники, действительно стали лучше играть в настольный теннис. И что касается тех секретов, которые я вам сейчас раскрыл, то их эффективность доказана на практике. Будда передал это учение, и многие мастера, получившие эти наставления, далее практиковали их и развили шахматху. Это не просто сухая теория, она доказана. Будда говорил, что теория должна быть доказанной, тогда это подлинная теория. Учение, которое я вам передаю, это не просто сухая теория, я сам применил это учение на практике, я получил результат и после этого передаю его вам. Это уникальное учение Будды, и ни один другой мастер не может передать такого же учения. Я ваш Учитель, но я не могу вам передать такое же учение, какое давал Будда, я говорю о том, что для этого нужно иметь опыт, а сейчас у меня нет этого опыта. Поэтому я могу сказать, что такое учение является подлинным, потому что Будда его практиковал и достиг результата, по этой причине оно подлинное, а не потому, что я применил его на своей практике и сам достиг результата. Некоторые учения я могу давать вам, исходя из собственного опыта, но многие другие наставления из собственного опыта я вам передать не могу, но могу передавать их как подлинные, благодаря опыту Будды.

Итак, это был третий фактор, а четвёртый фактор – завершение. Если вы создали негативную карму и порадовались этому действию, это и будет завершением. А если это позитивная карма, если вы сорадуетесь такому действию и посвящаете его благу всех живых существ, это станет очень мощным благим завершением. Не забывайте об этих четырех факторах, они очень полезны для вашей повседневной практики. Это те техники, которые делают вашу повседневную практику очень мощной. Итак, в повседневной жизни, какой бы практикой вы ни занимались, тридцать минут вы её выполняете или сорок минут, это на ваше усмотрение, но удостоверьтесь, что у вас присутствуют все эти четыре фактора. Тогда ваша практика на сто процентов останется в качестве отпечатка в банке вашего ума, и это высшая инвестиция. Вы сможете нести её с собой из жизни в жизнь, и результатом сможете пользоваться из жизни в жизнь. Во времена создания причины вы создаете одно маленькое зёрнышко, но результатом будет большое дерево, на котором созрело множество плодов.

Это наставления для вашей практики, чтобы она становилась лучше. Вам очень повезло получать такие технические наставления, во времена упадка – это большая редкость. Обычно на широкую публику духовный учитель даёт только общие наставления, а такие технические инструкции для прогресса передаются только узкому кругу учеников. Это называется обнаженным комментарием, подобно тому, как отец-врач показывает своему сыну-врачу обнаженное тело и даёт комментарии.

Я расскажу вам один анекдот про секреты. Даже отец не раскрывает сыну все секреты. Отец был шеф-поваром, его сын тоже учился готовить. Отец умел готовить очень вкусную лапшу. Сын однажды попросил отца: «Папа, пожалуйста, открой мне секрет, как ты готовишь такое вкусное блюдо». Отец все время говорил: «Потом, потом...» и никогда не раскрывал секрет. Однажды отец упал в реку и когда уже тонул, закричал: «Сын, я раскрою тебе секрет!» Сын сказал: «Теперь заведи свой секрет с собой, мне он уже не нужен».