

Я очень рад снова видеть вас. Как обычно перед учением я дам вам небольшой совет. Этот совет принесёт вам пользу, если вы внимательно слушаете меня и запомните его. Он подобен лекарству, специально предназначенному для лечения вашей болезни. В этот раз я хочу сказать вам следующее: думать – это хорошо, но не надо думать в неверном направлении. Многие великие мастера прошлого, как и я сам, не думали слишком много, но если уж думали, то размышляли над очень важными положениями, проистекающими из подлинных источников, из чистых теорий. Вы должны думать над такими положениями как можно больше, как можно глубже в них вникать. Именно они способны открыть ваш ум, они никогда не повергнут вас в смятение.

Процесс мышления у всех одинаков. Но если люди слушают слишком много разных учений и слишком много над ними думают, иногда они бывают от этого в растерянности. В голове у них всё путается, и они не находят ответы на свои вопросы. Ошибка не в том, что вы думаете, нет ничего плохого в том, чтобы думать. Ошибка заключается в том, что вы размышляете над положениями, которые не имеют отношения к чистым теориям. Из-за этого вы начинаете фантазировать. Не надо сразу же принимать на веру все учения, которые вы слышите. Даже то учение, которое даю вам я, не следует сразу же принимать на веру, сначала его нужно хорошенько исследовать. Проверьте это учение на предмет того, произошло ли оно от чистого источника или является продуктом собственных измышлений. Если это учение является плодом моей собственной новой теории, оно может быть интересно для вас, но чем больше вы будете над ним размышлять, тем меньше получите ответов на свои вопросы. Конечно, это учение может дать вам какой-то ответ, но в остальных положениях оно запутает вас.

Если моё учение проистекает из чистого источника, то чем больше вы будете над ним размышлять, тем больше оно будет вам помогать, и тем больше оно откроет ваш ум. Итак, это мой совет вам. Я сам так поступаю и хочу, чтобы вы поступали так же. Я не принимаю сразу каждое учение, которое получаю. Сам Будда говорил: “Не полагайтесь на человека, полагайтесь на его учение. Не полагайтесь на учение, нуждающееся в интерпретации, полагайтесь на определённое учение”. Это очень важно. Я не советую вам уподобляться людям, которые говорят: “Его учение очень хорошее, потому что этот человек сидит на высоком троне, и он тибетский лама”. Это не является критерием подлинного учения. Также критериями подлинности учения не может служить то, молод ли человек, дающий учение, или стар, одет в дорогие одежды или в бедные. Так что полагайтесь только на учение, которое даёт вам этот человек, исследуйте, проверяйте его, как золото. Сравнивайте то, что он говорил вчера и то, что он говорит сегодня на предмет того, не противоречат ли эти утверждения друг другу. Это очень хороший способ исследования. Используйте этот способ, если ваше сердце с ним согласно, то принимайте это положение к сведению, используйте его в своей медитации, в своих рассуждениях. Именно это даст вам мудрость.

Если вы сожмёте в кулаке песок, то масло вы из него не извлечёте. Масло вы можете извлечь из кунжутного семени. Процесс размышления подобен процессу сжатия. Так что очень важно, чтобы положения были подлинными и очень чистыми. Тогда я на сто процентов гарантирую вам, что вы никогда не сойдёте с ума, не впадёте в состояние смятения и растерянности. Ваш ум будет становиться всё более и более спокойным. Мои слова имеют очень глубокое значение, обдумайте их хорошенько.

Ваш ум нужно укрепить. Сейчас я позволю себе немного критики. Одна из слабостей русских людей заключается в том, что они добры, но при этом очень эмоциональны. Когда вы слушаете какое-то учение, вы не размышляете над тем, являются ли положения этого учения истинными или нет, а обращаете внимание на речь человека, дающего учение, если

она эмоциональна, то вы можете поддаться влиянию говорящего. Именно поэтому в России сильна деятельность миссионеров. Они очень успешно действуют в России, потому что народ здесь очень эмоциональный. Не надо быть очень эмоциональным. Но чрезмерно сухими, чёрствыми тоже быть не надо. Быть чёрствым гораздо хуже, чем быть эмоциональным. Эмоции – это хорошо, но когда их слишком много – это плохо, потому что тогда другие люди могут вас обмануть. Но если вы слишком сухой человек, это тоже плохо. Человеку с чёрствым умом очень сложно вылечиться от болезни своего ума. Такой мой совет. Я допустил немного критики, может быть, это верно, может быть, нет. Я не имею в виду всех русских людей, я имею в виду тех, с которыми лично встречался.

Теперь мы продолжим учение о том, как медитировать на четыре благородные истины. Это учение даётся для вашей медитации, а также как тема для вашего размышления. Как достигается прогресс в духовном развитии? Первый этап: вы слушаете учение, и в процессе слушания у вас появляется некоторая мудрость. Это мудрость, порождённая в процессе слушания. При этом также открывается ваш ум. Благодаря этой мудрости вы начинаете понимать свои ошибки, узнавать, каким образом вы можете стать лучше, уясняете какие-то методы. Слушая учение, вы получаете ориентацию в своей жизни, направление, в котором вы следуете. Но это ещё пока не достаточно сильно. Имея только такой уровень мудрости, когда у вас появляются какие-то препятствия, вы не способны продолжать своё развитие. Находясь в благоприятных условиях, вы можете рассуждать об отречении, бодхичитте. Но когда сталкиваетесь с трудностями, когда люди вас критикуют, Дхарма вылетает у вас из головы. Это говорит о том, что ваша мудрость пока ещё не сильна.

Поэтому вы должны достичь и второго уровня мудрости – мудрости, порождённой в процессе размышления. Вы должны размышлять над каждым из драгоценных положений учения, которое прослушали, в правильной последовательности. Когда вы будете много думать над этим, вы разовьёте в себе очень сильную убежденность в том, что всё это правда. Вы скажете себе: “Раньше я думал по-другому, но оказывается, я ошибался. Раньше я думал, что если я причиняю вред другим, то себе вреда не причиняю. Но на самом деле получается, что если я причиняю вред другим, то и себе тоже. И это правда. Зло, которое я причиняю людям, вредит всем”. И вы станете сильнее. Когда эта убежденность становится сильнее, то если кто-то подойдёт к вам и скажет: “Я заплачу тебе тысячу долларов. Убей это маленькое живое существо, например, обезьяну”, вы не согласитесь, вы ответите: “Нет, я не буду так поступать”. Человека вы не согласитесь убивать, потому что побоитесь милиции, а не потому, что это плохая карма. Люди обычно думают, что здорово получить тысячу долларов, а то, что обезьяна умрет – это ничего. Но если вы понимаете, что это плохая карма, то вы понимаете и то, что деньги – это только бумага, но вот если вы убьете эту обезьяну, то косвенным образом навредите себе. Это называется практикой Дхармы.

Всё это происходит в результате убежденности в истинности учения, которая развивается у вас в результате ясного понимания учения о карме. Эта мудрость превращает вас в безвредного человека. Вы становитесь наполовину святым человеком, потому что не причиняете никому вреда. Если вы будете ещё и помогать другим живым существам, то станете на сто процентов святым человеком. Это появляется в результате убежденности в том, что если вы помогаете другим, то косвенным образом помогаете самому себе. Все подробные учения, которые я давал за прошедшие годы, сводятся к этим двум основным положениям: если вы причиняете вред другим, то косвенно вредите себе, если вы помогаете другим, то косвенно помогаете себе, и не только себе, а всем живым существам, так что не вредите другим, помогайте им. Это основополагающие принципы буддизма. Если вы будете игнорировать эти два положения, думая о тантре и о том, что с помощью тантры вы словно сядете в ракету и улетите к состоянию будды как на Луну, то вы подобны маленьким детям, которые пытаются заниматься практикой тантры. С точки

зрения шахмат, это подобно детским шахматам. Уже на четвертом ходе вы ставите мат. Это не сработает. Сведя воедино всё учение, вы должны получить эти два основных положения.

Один старейший и выдающийся мастер кадампа говорил своим ученикам: «Всю свою жизнь я практиковал сутру и тантру, изучил все учения и практиковал их. Я обратил внимание на то, что всё учение буддизма можно свести к двум практикам». Первая из них – это устранение неведения и самовлюблённости, которые являются источником всего вреда. Они вредят вам, вредят другим. Их нужно постепенно устранять из сознания. Для этой цели Будда дал огромное количество методов: учение об отречении, о четырех благородных истинах, учение о непостоянстве и смерти, о драгоценности человеческой жизни, о карме. Все эти учения предназначены для одной-единственной цели – для устранения самовлюблённости и эгоизма. Учение о пустоте также предназначено для устранения этих пороков. Если ваша практика ни коим образом не влияет на эти качества, значит, вы неправильно практикуете.

Вторая сущностная практика – это развитие ума, заботящегося о других. Это источник достижения состояния будды. Все святые существа – бодхисаттвы и будды – возникли в результате развития ума, заботящегося о других. Для развития такого ума Будда дал учение о бодхичитте. А тантра – это всего лишь ответвление учения о воспитании в себе любви и заботы о других. «Почему мы практикуем тантру?» – сказал этот мастер, – «Зачем нам так быстро становится Буддами? Основная причина – это стремление поскорее начать наиболее эффективно заботиться о других и помогать им».

Так что если сжать все учения о сутре и тантре, получится две основные практики. Первая – устранение эгоизма и самовлюблённости, потому что именно из-за этих двух омрачений мы вращаемся в сансаре. Они разрушают и ваше счастье, и счастье других. Это основное сансарическое заболевание. Вы должны избавиться от него. Вторая практика – развитие ума, заботящегося о других, потому что это лучшее лекарство. Именно благодаря такому уму вы можете превратиться в святого человека. Вы развиваете в себе очень мощные любовь и сострадание. Из ума, который заботится о других, проистекают все остальные положительные качества. Практикуя подобным образом, вам совершенно не нужно стремиться к тому, чтобы к вам пришли какие-то реализации, все реализации придут к вам сами.

Как я вам уже говорил, когда вы бежите за тенью и пытаетесь схватить её, то чем быстрее вы бежите за ней, тем быстрее ваша тень будет убегать от вас. Ваша тень в данном случае символизирует духовные реализации, счастье. Если вы будете сидеть в медитации и при этом неустанно думать, что вам нужно достичь реализации: «Может на следующий день ко мне придёт божество и одарит меня реализацией, потому что я уже сто тысяч раз прочёл мантру», тогда к вам реализации никогда не придут. Поэтому не надо бегать за тенью. Идите в направление солнца, даже не думайте о своей тени. Вы должны держать в уме основную цель вашей практики – принести благо всем живым существам. Вы должны думать, что все живые существа были вашими матерями, они были невероятно добры к вам, и вы обязательно должны отплатить им за эту доброту, вы несёте за это ответственность. Именно для того чтобы отплатить им за доброту, вы должны достичь состояния будды как можно быстрее. Вот такая мотивация должна у вас быть. Эта мотивация подобна тому, что человек идёт по направлению к солнцу. Чем дальше он идёт, тем больше к нему будет приближаться его тень. Даже если вы скажете своей тени, чтобы она не шла за вами, она всё равно будет вас преследовать. А если вы побежите, то чем быстрее будете бежать вы, тем быстрее будет бежать она.

Итак, второй вид мудрости – это мудрость, порождённая в процессе размышления над учением. Третий вид мудрости – это мудрость, порождённая в процессе медитации. Это наиболее стабильная мудрость, и вы должны её накопить. Как это сделать? Если вы сразу же начнёте медитировать, то не сможете развить в себе мудрость, проявляющуюся из медитации. Так что вы должны соблюдать последовательность, которую предложил нам наш Учитель Будда. Не существует мастера, который превосходил бы Будду. Если учение любого мастера, даже моё, противоречит учению Будды, значит, оно не истинно. Так что положения, над которыми вы думаете и медитируете, должны быть подлинными. В таком случае учение, которое вы практикуете, никогда вас не обманет. Только ваша лень может вас обмануть. В противном случае вас будет обманывать и ваша лень, и ваше учение. Тогда невозможно будет достичь никакой реализации. Вас будут обманывать сансарические объекты, сансарические люди, и даже учение будет обманывать вас. В сансаре очень много ловушек. Итак, я даю вам это учение для вашего размышления и медитации.

В прошлый раз мы обсудили, как медитировать на шесть видов страданий сансары. Я уже говорил вам, зачем нам медитировать на страдания сансары. Первый вид страдания, о котором я упомянул – это страдание неуверенности. Когда вы находитесь в сансаре, вы неотделимы от страдания неуверенности, потому что, кем бы вы ни были, какое бы положение ни занимали, всё это нестабильно, это может измениться в любой момент. Страх у людей возникает именно из-за этого страдания неуверенности. Если бы вы были уверены во всём, если бы всё было определённо, то бояться было бы нечего.

Страдание от неуверенности может быть следующим. Деньги, которые вы считаете очень полезными, ненадежны, и вы не можете быть полностью в них уверены. Когда вы получаете деньги, то у вас нет уверенности, что вы будете счастливы. Бедные люди хотят разбогатеть, но когда они становятся богатыми, то вместе с богатством у них появляются и проблемы богатых людей. А иногда именно из-за денег вы теряете свою драгоценную человеческую жизнь. Деньги приходят с огромным трудом, но уходят очень быстро. Это также страдание сансары. Ваш статус, положение или репутация так же ненадёжны. Исследуйте все объекты, к которым вы привязаны, и вы поймёте, что ни один из них нельзя назвать стабильным. Но мы об этом даже не думаем. Мы думаем: «Если у меня это будет, то я буду счастлив».

Если у вас нет мужа или жены, вы думаете, что вам обязательно нужно обзавестись мужем или женой, и тогда вы будете счастливы. Но это также сансара. Если у вас есть муж, вы надеетесь на то, что он будет относиться к вам очень хорошо, но муж в свою очередь надеется на то, что жена будет ему очень полезна, будет готовить. Если два человека объединяются с подобными мыслями, как же они могут быть счастливы? Например, возьмём мужчину и женщину. Мужчина думает, что если у него будет жена, он будет счастлив. Он думает так, потому что ждёт, что жена будет ему готовить, стирать, убирать в доме. Женщина думает, что если у неё будет муж, она будет счастлива, потому что муж будет работать, будут деньги, дача. Через несколько дней они не могут жить вместе, разочаровываются, так как не получают того, чего хотели. Это сансара.

Откуда берётся страдание? Сначала вы страдаете оттого, что у вас нет мужа или жены. Потом у вас появляется страдание оттого, что у вас есть муж или жена. Это происходит, потому что вы не понимаете страдания неуверенности, которое присуще сансаре. Я не говорю, что вы не должны жениться или выходить замуж. Вы можете жениться или выходить замуж, но вы должны это делать с пониманием этой ненадежности и неуверенности и говорить себе: “Если у меня будет муж – хорошо, не будет – ничего страшного”. Если женщина думает: “Если я выйду замуж, то буду помогать мужу”,

хорошо. Если мужчина и женщина думают не только о себе, тогда хорошо. Тогда в вашей семейной жизни будет гармония. Разница заключается в философии.

Дебютная ошибка – это непонимание того, в чём заключается страдание от неуверенности в сансаре. Великие мастера не слишком сильно полагаются на внешние объекты. В особенности, они не полагаются на сансарические объекты, потому что они ненадёжны. Если стул не очень крепкий, то я, зная об этом, не буду на него садиться. А если я на него не сяду, то и не упаду. А если не упаду, то мне не будет больно. Откуда берется эта боль? Оттого, что вы сели на этот стул. Почему вы сели на этот стул? Потому что не поняли, что стул не крепкий и может развалиться. Большая часть ваших страданий берется от непонимания нестабильности, от ненадёжности, неуверенности. Это вам очень пригодится в вашей повседневной жизни. Муж и жена не должны слишком сильно полагаться друг на друга, вместо этого вам лучше стараться помогать друг другу. Тогда в семье будет счастье и мир.

Второй вид страдания – страдание от неудовлетворенности. Сансарические наслаждения подобны соленой воде, сколько бы вы её ни выпили, вы никогда не скажете: “Всё, мне достаточно. Я больше не хочу”. Даже если вы завладеете богатством всей Москвы, вы никогда не скажете: “Все, теперь я достаточно богат”. Вы скажете: “Теперь мне нужно завладеть богатством Санкт-Петербурга. Москва – один маленький город, а городов ещё много, я хочу все города”. И тогда вы умрёте. Такое отношение подобно отношению мыши, которая пытается собрать всё зерно с поля, в итоге не выдерживает и умирает от перенапряжения. При этом она не использует это богатство и не разрешает другим им пользоваться. Когда вы не понимаете, в чём заключается страдание неудовлетворенности, присущее сансаре, вы становитесь похожим на эту мышку, будете продолжать накапливать вещи. В семь часов утра вы, как таракан, побежите из дома для того, чтобы что-то накопить, потом вернётесь, уснёте, а во сне вам будут сниться вещи, которых у вас ещё нет, и которые вы хотите получить. Вы думаете о том, чего у вас ещё нет, и никогда не задумываетесь над тем, что у вас есть. Вы думаете о том, что у вас нет какой-то вещи, а у соседей она есть, что у ваших родственников есть машина, а у вас нет, и вам нужна машина. Это страдание проистекает от страдания неудовлетворенности, именно из-за этого вы впустую тратите свою драгоценную человеческую жизнь.