

Итак, я очень рад вновь видеть вас. Как обычно, сначала породите правильную мотивацию. Мотивация должна быть связана с заботой о счастье в будущей жизни. Обычные люди думают только об этой жизни, но даже в этой жизни они не могут быть счастливы, их постоянно преследуют проблемы, трагедии. Мудрые же люди заботятся либо о счастье в будущей жизни, либо о счастье всех живых существ. И тогда их счастье приходит к ним само.

Я хочу, чтобы вы стали мудрыми людьми. После этого любое совершаемое вами действие превратится в практику Дхармы. Если вы – мудрый человек, то любая ваша речь – это практика Дхармы. В буддизме наиболее важно, во-первых, получать учение, а во-вторых, менять свое мышление. Когда ваше мышление изменится, то есть вы начнете мыслить правильно, и действия ваших тела и речи также станут правильными. Совершая правильные действия, вы тем самым накапливаете благу карму, которая является источником вашего счастья. Если же ваш ум мыслит неверно, слишком эгоистично: «Что другие страдают – ничего страшного, главное – я должен быть счастлив», из-за такого ложного мышления – неверия в будущую жизнь, заботы только об этой жизни, непонимания закона кармы – наши действия тела, речи и ума становятся негативными. Эти неверные действия создают карму, которая является причиной наших страданий.

Для того чтобы перестать создавать негативную карму, нужно изменить свое мышление. Поэтому, когда вы получаете учение, это постепенно открывает ваш ум, и вы будете становиться все мудрее и мудрее. Это как тибетское лекарство. Когда вы начинаете принимать тибетские лекарства, то сразу же не избавляетесь от болезни. Но постепенно в вашем теле начинают происходить изменения к лучшему. В тибетской медицине нет таких болеутоляющих средств, что, если у вас что-то болит, вы выпили лекарство – и сразу боль прошла. Это обман. Тибетские лекарства устраняют причину заболевания. Иногда даже бывает, что в первую неделю их приема у вас начинается обострение. Это означает, что лекарство как бы провоцирует проявление болезни, а после этого начинает полностью устранять ее. Подобное лечение необходимо для устранения физической болезни.

Точно так же мы страдаем от болезни омрачений. Лечить эту болезнь необходимо искусно. Шантидева говорил, что мы страдаем от болезни омрачений с безначальных времен и по сей день. Если мы не вылечимся от нее, то, кем бы мы ни стали, страдания будут те же самые. Мы думаем про себя: «Если я стану таким-то человеком, вот тогда я стану очень счастливым». Но это заблуждение. Некоторые люди, может быть, думают, что когда они станут мэром Москвы, тогда будут очень счастливы. Если вы думаете, что это так, постарайтесь добиться встречи с Лужковым и спросите, счастлив ли он. Он ответит: «Конечно, я несчастлив. У меня столько проблем!». Иногда мы думаем, что, поехав в другую страну, будем там очень счастливы. «Москва – это ужасное место. Я хочу переехать в другое место и там буду счастлив». Это тоже заблуждение. Если вы не вылечитесь от болезни омрачений, всюду, куда вы поедете, у вас будут те же самые проблемы.

Один Духовный Учитель сказал: «Если вы не измените свое мышление, будете думать по-старому, то, даже если вы попадете в рай, будете там также несчастны». Вы должны понимать, что до тех пор, пока в уме присутствует болезнь омрачений, куда бы вы ни попали, что бы ни имели, сколько бы имущества у вас ни было, вы не будете счастливы. Какие-то проблемы вы сможете решить, но возникнут новые проблемы. Вы должны понимать, что все мирские объекты подобны огню. Если на улице холодно и вы очень замерзли, то, когда приходите в дом и садитесь рядом с огнем, огонь, как кажется, дает вам счастье. Вы говорите: «О, этот огонь чудесен. Он дает мне счастье». Огонь становится для вас как бы женой. Вы хотите жениться на этом огне, потому что он дарит вам счастье.

Затем, когда страдания от холода постепенно отступают и им на смену приходят страдания от жары, вы думаете: «Нет, не хочу я жениться на этом огне».

Итак, вы должны понимать, что из-за неверной философии, из-за неверного мышления первое страдание, которое мы все испытываем, – это страдание *от неполучения желаемого объекта*. Оно начинается в тот момент, когда мы начинаем желать тот или иной объект. Большинство наших страданий возникают именно из-за неполучения желаемого объекта, потому что желаний у нас очень много. Люди, у которых меньше желаний, меньше страдают от этого. Из-за того, что мы страдаем от неполучения желаемого объекта, когда мы, наконец, получаем этот объект, у нас начинается новое страдание, которое называется страданием *от наличия желаемого объекта*. И вы говорите: «О, теперь я страдаю оттого, что у меня есть этот объект» – и хотите расстаться с ним. Например, у жены возникает желание уйти от мужа, у мужа – желание развестись с женой. Им в этот момент кажется, что они будут свободны, расставшись со своим супругом (супругой). Но когда они с ним (с ней) расстаются, проблемы это не решает. Они начинают страдать *от расставания с желаемым объектом*. Это и есть сансарические страдания. Все страдания сериала Санта Барбара основаны именно на этих трех страданиях.

Поэтому перед учением мой небольшой совет вам – не имейте слишком много желаний. Много желаний – больше страданий будете испытывать. «Это надо, то надо» – потом не получаете, и голова болит. Многие мастера прошлого советовали: старайтесь жить проще. Если живете просто, проблемы разрешатся сами собой. Не пытайтесь произвести на людей впечатление. Очень важно, чтобы вы сами стали золотом. Не надо всем подряд говорить, что вы золото, производить впечатление золота. Если вы всего лишь камень, то, сколько бы вы ни красили себя в золотой цвет, золотом от этого не станете. Многие люди в России пытаются выкрасить себя в золотой цвет. Когда начинается дождь, эта краска начинает облезать. А потом они опять судорожно себя закрашивают. И так всю жизнь они пытаются сделать из камня золото.

Старайтесь превратить себя в золото, меняя свое мышление, получая учение по философии. Учение Будды подобно алхимии, превращающей ваши тело, речь и ум в золото. Это мой небольшой совет вам. А теперь – учение по тренировке ума.

Мы должны тренировать свой ум. В настоящий момент он подобен дикому слону. Если вы мне не верите – исследуйте. Наш ум не способен даже минуту пребывать на объекте. Сколько бы вы ни приказывали своему уму сосредоточиться на одном объекте, он не способен пребывать только на нем. Возникает очень много других мыслей. Это означает, что слон нашего ума дик и совершенно необуздан. В первую очередь, мы причиняем вред себе, а во вторую очередь – другим. Поэтому очень важно усмирять дикого слона своего ума. Если ваш ум усмирен, все, что вы видите вокруг, становится совершенным. Ничто не способно причинить вам вред.

Шантидева сказал, что если вы попробуете всю землю устлать кожей, то это вам не удастся. Но если вы обуеете свои ступни в кожу, то, куда бы вы ни пошли, ничто не сможет уколоть вам ногу. А зачем нам устилать поверхность земли кожей? Чтобы не уколоться о поверхность, не поранить ноги. Мы стараемся изменить внешние обстоятельства, чтобы стать счастливыми. Поэтому вы должны обуе свои собственные ноги в кожу, то есть усмирить свой ум.

И для укрощения нашего ума особенно полезно учение о семи смыслах тренировки ума. Итак, напомним. Первый смысл – это освоение подготовительных практик. Для того чтобы тренировать свой ум в бодхичитте, для начала вы должны иметь хороший фундамент.

Лучшая тренировка для вашего ума такова: вы должны натренировать свой ум заботиться о других больше, чем о себе. Если вы достигнете этого результата, то ум станет невероятно силен. Вы будете источником счастья для всех живых существ. И нужна не одна минута практики (это было бы очень просто) – постоянно нужно заботиться о других больше, чем о себе. Особенно – в трудных ситуациях. Вы должны уметь это правильно делать, а то вы не сможете продолжать подобную практику. Самое главное – вы внутри должны заботиться о других больше, чем о себе, но снаружи не обязательно это показывать. Если человек поступает неверно, то снаружи вы можете вести себя, как будто вы гневаетесь, но внутри у вас не должно быть гнева вообще.

Мы же поступаем наоборот. Внутри мы полны гнева, а внешне улыбаемся и притворяемся, что вовсе не чувствуем никакого гнева. Это сансарический способ поведения. У бодхисаттв, которые заботятся о других больше, чем о себе, нет никакого гнева внутри, только сострадание. Но снаружи они могут проявлять гнев. Бодхисаттвы не такие глупцы, чтобы говорить людям: «О, я забочусь о тебе больше, чем о себе, поэтому делай со мной все что хочешь». Если вы будете в Москве так себя вести, то вы не выживете здесь. Действовать вам приходится по обстоятельствам, как искусной матери. Мудрая мать все время любит своего ребенка, но когда ребенок плохо себя ведет, она из сострадания ругает его. Даже если она бьет ребенка, она бьет его из сострадания. Вот в чем ее искусность. Если вы способны вести себя так же, тогда вы можете одновременно заниматься бизнесом в Москве и практиковать бодхичитту. С людьми, которые не понимают человеческий язык, вы будете говорить на языке собачьем. Из сострадания.

Иногда мои ученики думают: «Я буддист, я должен говорить с людьми очень мягко», и становятся порой слишком мягкими. Поэтому великие мастера прошлого советовали: «Снаружи оставайтесь такими же, как были, но внутри меняйте свое мышление». Вас интересует буддизм, но не меняйте свой внешний облик. То платье, которое сейчас на вас надето, вам очень подходит, не меняйте его. Не надо брить голову – это вам не идет. Вот такой небольшой совет. Меняйтесь внутри. Через год вы сможете заметить в своем уме развитие. Чем больше вы слушаете учение, чем больше размышляете над ним, тем больше в вашем уме происходит продвижение. Сразу большого прогресса не будет – это происходит шаг за шагом, поэтапно.

Вначале вам будет трудно научиться заботиться о других больше, чем о себе. Поэтому сначала вам нужно ослабить привязанность к себе. Без этого вы не сможете заботиться о других больше, чем о себе. Уменьшать привязанность надо не только к себе, но и ко всем сансарическим объектам. Тогда ваше счастье будет возрастать. Наш ум думает: «Как я проживу без привязанности?». Но это заблуждение. Без привязанности вы можете получать гораздо больше удовольствия, чем с привязанностью.

В буддизме вовсе не говорится, что запрещено быть счастливым. Счастье вообще основная цель практики Дхармы. Иногда люди думают, что духовная практика предназначена для того, чтобы сделать нас несчастными. Только страдая, вы можете практиковать Дхарму. Это неверно. Совершенно не обязательно, чтобы вы страдали. Если бы лишь одними страданиями мы могли достичь реализаций, сейчас у всех нас была бы уже очень высокая реализация, потому что с безначальных времен и по сей день какие только страдания мы ни переносили. Итак, страданиями проблемы мы не решим – это совершенно очевидно.

Вы должны быть счастливы. Но счастье не означает, что вы должны быть привязаны. Наслаждаться чем-то и наслаждаться чем-то с привязанностью – это совершенно разные вещи. Вы должны понимать, что все сансарическое счастье подобно меду на лезвии ножа. Мудрый человек способен слизать этот мед сансарического счастья с лезвия, не порезав

себе язык. Немудрый человек видит мед, не замечает, что этот мед находится на лезвии ножа. И он начинает яростно лизать языком этот мед, в результате он режет себе язык. Если, например, сегодня вы в восторге, на седьмом небе от счастья, то уже через два дня у вас начинается депрессия. Почему? Потому что через два дня у вас начинают болеть порезы на языке. Если же вы искусно слизываете мед, депрессии никакой нет. Поэтому без привязанности можно получать настоящее удовольствие. Но вы должны научиться наслаждаться, не имея привязанности.

Я сам люблю счастье. Именно ради счастья я стал буддистом. Зачем мне себя истязать? Но получать удовольствие от счастья нужно искусно. Я не говорю, что у вас вообще не должно быть никакой привязанности. Если бы я сказал: «Вообще не имейте привязанности», это тоже было бы для вас неподходящим методом. Я знаю, что если я вам скажу, что так надо, ну, где-нибудь месяц вы без привязанности проживете. Через месяц вы станете еще хуже. Когда внутри сидит привязанность, а внешне вы ее в себе давите: «не привязывайся, не привязывайся», получается обратный эффект.

У меня тоже так. Если я говорю «не надо», мой ум говорит «надо». Когда я был молод, у меня был такой характер. Когда я учился в школе, я все время сидел на задней парте и был большим хулиганом. Вот однажды учитель посмотрел на меня и строго сказал: «Посмотри на меня. Ты не должен курить». Не успел он произнести эти слова, как у меня уже возникла мысль: «О, надо попробовать покурить». Наш ум так устроен: если кто-то говорит «не делай этого» мы, наоборот, хотим это делать. И вы такие же – у нас у всех менталитет один и тот же. Не успел прозвенеть звонок с урока, как я тут же побежал и взялся за сигарету. Но курить было очень невкусно. И я сказал: «Не хочу курить». Не потому, что мне это сказал учитель, а потому, что я сам не захотел. Нравственность – это когда мы по своему желанию говорим: «Мне это не надо. Я не хочу это делать», тогда проблем у нас не возникает.

То же самое с нашей привязанностью. Например, если бы у нас сейчас вообще не было никакой привязанности, нам было бы жить очень трудно. Поэтому в сутре Будда дал учение о привязанности с точки зрения анализа трех категорий. Грубая привязанность – все равно что *высеченная на железе* – очень опасна. Что это такое? Когда ваша привязанность растет, растет – и в итоге все ваши мысли только об одном объекте – ни о чем другом вы думать не можете. Например, если вы очень сильно привязались к машине, то у вас в голове все время образ машины. Даже когда вы сидите и кушаете, у вас в голове всплывает эта машина. Допустим, вы хотите купить машину, и ваши мысли заняты только этим. О чем бы ни говорили с вами люди, вы переводите разговор только на одну тему – про машину: «Эта машина хорошая, та – плохая». Это называется навязчивая идея. Некоторые романтические отношения тоже похожи на какое-то наваждение, одержимость. От подобной привязанности люди становятся полубезумными. Все, что человек слышит и видит, он соотносит только с объектом своей привязанности. Когда, например, такие люди приходят сюда и получают мое учение, мои слова они также интерпретируют с точки зрения объекта привязанности.

Когда у людей такая одержимость, как бы высеченная на железе, тогда, чтобы заполучить объект своей привязанности, они готовы на все, даже на убийство. Их ум становится очень опасен. Некоторые люди обычно очень мягкие, скромные, но стоит как-то задеть этого человека за живое, то есть как-то задеть объект его привязанности, как он тут же преображается – его лицо краснеет, багровеет. И он становится настоящим демоном. Сильная привязанность превратила его в демона. В этом состоянии он говорит очень странные вещи. Вот от такой привязанности нужно избавляться. Вы на это способны.

Как вы можете избавиться от такой одержимости? Все это практично, полезно для вас. В настоящий момент вам пока еще не под силу забота о других больше, чем о себе, но эту грубую привязанность устранить вы можете. Несомненно, вы на это способны. И это даст вам больше счастья. В первую очередь, вы должны понять, почему возникает такая одержимость, какова ее причина. Когда вы слушаете это учение, в результате ваш ум меняется, глаза открываются – это уже реализация. Это мой подарок. Благодаря этому вы станете более спокойными, более гибкими, чем другие люди. Вы будете думать: «Есть этот объект – хорошо, нет – ничего». Наш ум думает так: «О, мне нужен только он и больше ничего, без него жить не могу!». Это опасно. Вы можете любить. В этом нет ничего плохого. Я не говорю, чтобы вы не любили. Ваша любовь не должна быть похожа на эту одержимость, она должна быть более спокойной и гибкой. Если она хочет уйти к кому-то другому – хорошо, пусть идет. Не говорите: «О, без тебя я жить не могу». Это глупо. Вот это называется одержимостью, и от нее у людей возникают проблемы.

Одна из основных проблем в нашем мире – это одержимость людьми, когда один человек одержим другим человеком. Все проблемы Санта Барбары возникают из-за этого. Из этого возникают страдания от неполучения желаемого объекта, страдания от пребывания вместе с ним и страдания от расставания. В итоге жизнь кончается, а проблемы так и не решены. Можно испытывать такую безумную привязанность не только к людям, но и к другим объектам.

Сначала я объясню вам, почему возникает такая одержимость. Это одна из наших основных болезней. Я хочу дать вам лекарство, чтобы вы исцелились от нее. В буддизме настоящее лекарство – это учение, которое дал Будда. А тибетская медицина – это вторичное лекарство. Для тех людей, которые не способны принимать это невидимое лекарство, Будда дал внешнее лекарство, которое исцеляло бы их от болезней тела. Поэтому тибетская медицина – не что иное, как вторичная медицина. Если наш ум не освободится от омрачений, то всю жизнь мы будем принимать различные лекарства, но так и не станем здоровыми. Одну болезнь мы будем излечивать, на смену ей будет возникать другая. В тибетской медицине считается, что все наши физические болезни являются следствием тех или иных коренных омрачений. Гнев приводит к одним расстройствам, заболеваниям, привязанность – к другим, неведение – к третьим. До тех пор, пока есть причины для этого, эти три разновидности болезней будут постоянно возникать.

Итак, я хочу дать вам лекарство. Сначала я вам объясню, каково оно, а вы слушайте внимательно. И не теряйте это лекарство.

По какой причине мы испытываем сильную одержимость? Потому что наш ум думает, что этот объект даст нам полное счастье. «Если у меня будет этот объект, то я решу все свои проблемы. Для меня это – все». Так вы думаете. В тот момент, когда вы привязываетесь к какому-то объекту, вы слишком преувеличиваете его качества. Вы не видите его объективно. Например, к чему можно привязываться в человеке? Снимите с него кожу. Где тут красота? Под кожей будет мясо. Если вы сдерете и мясо, то увидите один скелет. Итак, некоторая вещь, которая вас пугает, закрыта плотью и кожей. Если вы увидите скелет, то испугаетесь, у вас перехватит дух. А это – тот же самый скелет, просто закрытый плотью, кожей, а сверху еще косметика. И когда вы видите все это, вы думаете: «Я без него не могу жить». Итак, имеет место чрезмерное преувеличение. Когда вы привязываетесь к чему-то, вы не видите объект с другой стороны, видите только хорошее. Из этого преувеличения в нашем уме рождается одержимость. В результате вы говорите: «Я больше ничего не хочу. Мне нужно только это». Поэтому вы должны стараться быть объективными.

Конечно, нельзя отрицать, что есть некоторая красота, которая является продуктом взаимозависимости, то есть это фактор, зависящий от ряда других факторов. Это тоже реальность, но это взаимозависимое явление. Если вы исследуете ее, то никакой плотной красоты вы там не найдете. Вы должны понимать, что это не даст вам полного удовлетворения. Это похоже на соленую воду. Если вы пьете соленую воду, она не может утолить вашей жажды. Если, например, вы привязаны к чему-то, но при этом осознаете, что это как соленая вода – не может утолить вашу жажду, то это осознание станет для вас своего рода тормозом. Вы нажмете на тормоза, и машина привязанности уже не будет лететь так стремительно, как раньше. Раньше вы так не считали. Когда были привязаны, вы думали только о хороших качествах объекта. Это было все равно что вы все время жали на газ. Машина мчится все быстрее и быстрее. Если она будет мчаться слишком быстро, в конечном итоге произойдет авария – очередная Санта Барбара.

Итак, вы должны понимать, что, думая о достоинствах объекта, вы тем самым жмете на газ, сидя в машине привязанности. Для того чтобы в этот момент нажать на тормоза, вы должны обдумывать недостатки объекта привязанности. То есть должно быть некое равновесие: у него такие-то хорошие качества, но и такие-то недостатки. В результате появляется некая гибкость – и чрезмерной привязанности уже нет. Вы должны смотреть и с другой стороны, быть объективным, пытаться увидеть также и реальность. Это очень полезно. Не забывайте.

Что касается гнева, то, когда вы сидите в машине гнева, на газ вы жмете, думая о плохих качествах объекта, о том, как он вредит вам. Чем больше думаете об этом, тем быстрее мчится машина вашего гнева. Это подобно тому, что вы жмете на газ. Что касается объекта гнева, то вы, наоборот, должны думать о его достоинствах. Например, если вы не любите Андрея или Олега, или Сережу, если у вас этот человек вызывает неприязнь, то у вас в это время возникает тенденция думать только о его недостатках. Если вас кто-то спросит о достоинствах этого человека, то вы скажете, что у него вообще нет достоинств. Если же вы любите Наташу, сильно привязаны к ней, в тот период если кто-то спросит у вас, какие есть у нее недостатки, вы скажете, что у нее вообще нет недостатков, она дакини, она безупречна. Потому что ваш ум не думает о ее недостатках, он думает только о достоинствах, преувеличивая их.

Возьмем один и тот же объект – чашку. Если вы преувеличиваете достоинства чашки, слишком много думаете о том, какая она хорошая, возникает привязанность. Поэтому Дхармакирти и говорил, что все омрачения являются следствием недостоверного познания. Когда вы делаете вывод, что нечто очень-очень хорошее и вообще не имеет никаких недостатков, то ваш вывод недостоверен. Это недостоверный ум. Этот момент очень важно запомнить. Я даю вам сущностные наставления.

Далее, вы преувеличиваете недостатки этой чашки, например, кто-то сказал: «Это творение дьявола. Если ты будешь смотреть на эту чашку, то она тебя сглазит. Все проблемы в твоём доме – из-за этой чашки» – и вы в это поверили, значит, вы тоже преувеличиваете. Вы скажете: «Действительно, вчера я видел эту чашку, поэтому сегодня у меня проблемы». У вас возникает ненависть к этой чашке. Вы выбросите ее в окно, разобьете на части. Поэтому вы должны помнить, что ненависть является следствием преувеличения недостатков.

Например, есть один человек. Кто-то к нему слишком привязан, а кто-то другой его ненавидит. Этот человек не может быть одновременно и очень плохим, и очень хорошим. Но один человек преувеличивает его достоинства, поэтому считает его безупречным в силу своей привязанности. Это ошибка. Поэтому я вам советую: на себя и на любой другой

объект старайтесь смотреть объективно, без преувеличения. Привязываться не к чему, не на что гневаться. В Москве погода иногда очень хорошая, а иногда идет дождь. Вы не можете сказать, что Москва – это ужасное место. Все люди похожи на московскую погоду. Иногда они хорошие, иногда – плохие. Поэтому как вы можете говорить, что они совершенны?

Например, Олег. Когда он в хорошем настроении, это как хорошая погода в Москве, и в этот момент Сергей, увидев его, скажет: «Олег очень хороший человек. Он все время такой». Это преувеличение. То же самое, что человек, впервые приехав в Москву и застав там хорошую погоду, пришел к выводу, что в Москве все время хорошая погода. Допустим, Женя встретился с Олегом. В это время Олег пребывал в дурном настроении. Тогда Женя подумал, что Олег очень плохой. Он пришел к выводу, что Олег всегда такой. И кто бы с ним ни говорил про Олега, он будет утверждать, что Олег такой-сякой. Олег подобен погоде в Москве: иногда он очень хороший, а иногда плохой. Потому что он в сансаре. Только Будда является безупречным. Он похож на совершенно безоблачное небо.

Поэтому даже на Духовного Наставника вы должны смотреть объективно. Вы можете сказать, что он проявляет тот или иной недостаток, но что это действительно недостаток, вы не можете сказать. Вы можете сказать, что с мирской точки зрения у него такие-то недостатки, но при этом у него такие-то достоинства, больше достоинств. Объективность очень важна. Большинство буддийских мастеров советуют: каждый объект вы должны стараться видеть объективнее, тогда у вас не будет чрезмерной привязанности или сильного гнева. Это вы должны запомнить. Когда вы начинаете тосковать по чему-то, думать, что без этого объекта вы не можете быть счастливы, то вы должны себя поймать на этом и сказать: «Это не так».

Как сказал Будда, вторая форма привязанности – это средняя привязанность, словно *высеченная в дереве*. Это не очень сильная привязанность, но все же привязанность. Вы тоскуете, скучаете.

Третий вид привязанности – как *надпись на воде*. Не успели написать – она уже исчезла. Привязанность вроде бы есть – и вдруг ее уже нет, то есть вы никогда не скучаете без этого объекта. От некоторых объектов вы получаете удовольствие, подобное надписи на воде: с одной стороны, удовольствие вы получаете, но привязанности у вас нет. Например, вы пьете чай – и это как привязанность, написанная на воде. Вы не начинаете скучать без чая через несколько минут после того, как попили его, вы переключаете свое внимание на что-то другое. Итак, когда мы чем-то наслаждаемся, наша привязанность должна быть словно написана на воде, не надо принимать ее всерьез. Когда у вас есть этот объект – пользуйтесь им, но если у вас его нет – ничего страшного. Не думайте, что у вас должен быть только этот объект. У людей есть такая склонность: вы не цените то, что имеете, вы цените то, чего у вас нет. У нас в Тибете есть такая поговорка: когда корова перестает давать молоко, ее молоко становится вкуснее. Это наше неверное мышление.

И затем привязанность к своему «я». Утром, только открыв глаза, уже думаете «я-я-я»: «Что мне надо покушать? Мне надо заработать деньги. Как мне сделать, чтобы меня все уважали?». Чем больше вы заботитесь о своем «я», тем больше у вас возникает страданий. Например, вы хотите, чтобы вас уважали. Если вы встречаетесь с человеком, который вас не уважает, вы очень несчастны. Если вас кто-то критикует, вы тоже несчастны. Эти слова, подобно стреле, пронзают ваше сердце. Вы всю ночь не можете от них уснуть. Вы вновь и вновь прокручиваете в памяти эти слова. Все это – следствие привязанности к своему «я». Так что не будьте привязаны к своему телу. Что такое ваше тело? Это скелет – объект,

который в действительности внушает людям ужас. Его лишь прикрывает ваше мясо и кожа. Внутри-то привязываться не к чему.

Я знаю, что для вас то, что я говорю, – это горькое лекарство. Вам оно не нравится. Особенно женщинам. Но это очень полезно. Я вижу, что происходит у вас на лицах, когда я вам говорю об этом. Это очень хорошее лекарство. Допустим, вам 20-25 лет. Если я вам дам сейчас это лекарство, когда вам исполнится 50 и вы будете смотреть на себя в зеркало, у вас не будет никакой боли в сердце. Вы будете смеяться. Потому что вы будете знать вашу истинную природу. Если же вы будете продолжать думать, что вы очень красивы, преувеличивать свою красоту, то, когда в 50-летнем возрасте вы будете смотреться в зеркало, это будет у вас вызывать депрессию. Я слышал, что некоторые женщины, когда стареют, перестают смотреться в зеркало, не хотят смотреть на себя. Это следствие привязанности к своему «я». И не только это. Чем больше вы привязаны, тем более болезненной становится для вас даже маленькая критика.

Даже если вам просто скажут, что вы не так уж красивы, для вас это уже кошмар. Вы испытываете страдания. Что такого страшного вам сказали? Ничего. Но ваша привязанность заставляет вас страдать. Вот если бы мужчине, например, сказали, что он не такой уж красавец, ему было бы все равно. Но у мужчин привязанность к другому: «Я умный, я очень храбрый». Вот если мужчине сказать, что он трус, особенно российскому мужчине, он скажет: «Как можно меня называть трусом! Меня, русского человека! Мы же выиграли Вторую мировую войну». Актеры привязаны к своему актерскому мастерству. Вы что угодно можете им сказать про их ум или храбрость, проблем не будет. Но если вы скажете, что он плохой актер, то ему будет очень больно. Так что будьте очень осторожны – никогда не говорите актерам, что они плохо играют роль. А таким людям, как я, если вы скажете, что я плохой актер, то мне это неважно. Если вы скажете, что я некрасив – тоже неважно. Трус – тоже неважно. Но вот если вы скажете, что мои лекции неинтересны, то попадете пальцем прямо в мою рану. И мое лицо сразу станет красным. Это больно, потому что у меня внутри есть рана привязанности к тому, что я хороший учитель.

Именно вы все создали эту рану. Раньше у меня ее не было. Когда я медитировал в горах, если бы мне кто-то сказал, что мои лекции неинтересны, я бы ответил: «Ну и что, какая разница. Еще лучше. Я спокойно могу заниматься медитацией». Но здесь, в России, вы получаете мое учение и все время меня превозносите: «Геше Тинлей, какие прекрасные учения, такие интересные! Какое у Вас хорошее чувство юмора». Я не следил за собой в это время. И вот постепенно я стал замечать, что вы создали у меня эту рану. Но и я, конечно, к этому причастен – я позволял вам меня хвалить. Если бы вы хвалили меня, а я был бы не привязан, у меня бы не появилась эта рана. Его Святейшество Далай-ламу хвалят все, но у него нет раны, потому что у Его Святейшества нет привязанности к похвале. Это правда. Сколько бы ему ни говорили: «О, какие у Вас прекрасные учения», он только засмеется и не привяжется. Его Святейшество скажет: «Если мое учение полезно для людей, то это очень хорошо». Он никогда не привязывается к похвале, поэтому, если вы скажете Его Святейшеству, что его лекции неинтересны, он скажет: «Очень хорошо».

Я же, когда меня начали хвалить, вначале тоже думал: «Зачем привязываться?». Но постепенно у меня возникла эта привязанность. Теперь я стараюсь ее уничтожить. Если вы не привязываетесь, то рана проходит. Например, если вы не привязаны к своей красоте, то, если кто-то скажет вам, что вы урод, в ответ вы только засмеетесь. Это же очевидно, что привязанность создает в нашем сознании невидимую рану. Мы можем обнаружить ее с помощью логики. Глазами ее увидеть невозможно, но с помощью логики понять, что она существует, очень легко. Если, допустим, у меня рана на спине, мне не обязательно ее видеть, чтобы знать, что она там есть. Я прикасаюсь пальцем и делаю вывод, что в том

месте, где мне становится больно от прикосновения, есть некая рана. Там, где есть дым, есть и огонь. Это логично. Когда я прикасаюсь к месту, где раны нет, мне не больно.

Итак, вам должно быть совершенно очевидно, что ваша привязанность есть источник ваших страданий. Сначала вы должны мысленно это принять, смириться с этим. А потом, постепенно вы придете к пониманию того, что глупо быть привязанным к своему «я». Маленькая привязанность не имеет значения. Но это не должна быть привязанность, высеченная на железе или на дереве. Если у вас нет большой и средней привязанности, я вас уверяю – ваш ум станет очень счастливым. Даже если тысячи людей будут вас критиковать, ум ваш будет пребывать в полной безмятежности. Например, если тысяча людей скажут, что эта чашка очень плохая, вас это никак не тронет. Вы продолжите отдыхать. Но если это ваша чашка, тогда это будет болезненно: «Как это про мою чашку говорят, что она плохая!».

Тонкая привязанность связана с неведением. До тех пор, пока у вас будет оставаться неведение, вам не удастся избавиться от тонкой привязанности, связанной с представлением о самосущем «я». Представление о самобытии вашего «я» вызывает привязанность: представление о том, что есть некое плотное «я», которое ходит, сидит, пьет и т.д. «Люди смотрят на меня. Может, они говорят про меня плохо. Может быть, они думают обо мне плохо». Вы должны думать так: «Если тысяча обезьян будут думать, что я плохой, мне какая разница?».

Обычно, когда Духовные Учителя дают учение, они дают только сырой материал. Я же режу его на кусочки, жарю и затем кормлю вас с ложечки. А вы его даже прожевать не можете. Мне приходится еще вашими челюстями двигать. Но, даже если вы прожуете, вы не проглатываете. Тогда я вливаю его вам вместе с водой. Когда вы чуть-чуть почувствуете вкус этой еды, вы говорите: «О, как интересно». А потом опять забываете. А самим вам готовить неохота. Вы думаете: «В следующий раз геше Тинлей для меня это приготовит. Так и быть, я съем».

Вы должны в равной степени оценивать как свои достоинства, так и свои недостатки. Старайтесь оценивать себя объективно, не надо преувеличивать недостатки или достоинства: либо я безупречен, либо очень плохой. Не преувеличивайте. Говорить, что вы очень плохой, тоже неправильно. Большинство русских людей ведут себя так. Сегодня он очень самоуверен, увереннее человека просто быть не может. Через месяц это абсолютно другой человек. Когда у человека возникает какая-либо проблема, он тут же впадает в другую крайность: «Я совсем плохой, ничего не могу». Среди тибетцев тоже такое встречается. Это наша сансарическая тенденция.

Все дело в том, что сансарические люди подобны бумаге. У них отсутствует философия, поэтому они такие. Стоит чуть-чуть подуть ветру, бумага взлетает очень высоко, легко перелетает из стороны в сторону в зависимости от направления ветра. Поэтому иногда вы чрезмерно самоуверенны, слишком уж высоко летаете, а иногда падаете духом. Вы должны понимать, что впадаете в крайность. Когда у вас дела идут хорошо, вы становитесь самоуверенными, в вас просыпается гордыня. Основная причина вашего высокомерия в том, что в это время вы думаете о себе только хорошее. Вы слишком преувеличиваете свои достоинства. Вы должны понимать, что из-за крайности чрезмерного самовозвышения у вас возникает привязанность к себе. Вы воспаряете в облака.

Вот в этот момент примите лекарство. Когда все вас хвалят, говорят, как вы красивы, когда вы находитесь на гребне успеха, не думайте только о том, как вы красивы, умны и так далее, вспоминайте и о своих дурных качествах. Например, когда кто-то называет вас

красавицей, не бегите к зеркалу и не смотрите в него два часа, повторяя: «Как я красива», потому что это увеличивает вашу рану. В это время, когда у вас успех и т.д., думайте о противоположной стороне. Это называется лекарство. Что такое лекарство? Это противоядие. Если человек страдает от какой-то крайности, ему дают противоядие, которое потащит его в другую крайность. Состояние в промежутке между двумя крайностями и называется хорошим самочувствием. Когда вы доходите до середины, не надо двигаться дальше, в другую крайность. Потому что тогда противоядие превратится в яд. Например, лекарство от туберкулеза. До тех пор, пока вы больны туберкулезом, это лекарство. Но когда вы уже выздоровели, продолжать принимать это лекарство – все равно что принимать яд.

Не надо привязываться к буддийскому лекарству. Вы должны поддерживать равновесие в своем уме. Если я вам говорю, что не надо думать о том, что вы красивая, то теперь все время думать о том, что вы некрасивая, уродливая, – это неправильно. Когда вы все время себя принижаете, думая, что вы уродливы, ни на что не годны, – это глупо. Необходимо сохранять срединный путь. Иногда, наоборот, полезно думать: «Я симпатичная». Когда вы в дурном настроении, упали духом, в это время вы можете подумать: «Ну, я, конечно, не самосуще прекрасен, но взаимозависимая привлекательность у меня есть. По сравнению с обезьяной, я довольно привлекателен». Я шучу. Когда вы находитесь в депрессивном состоянии, не надо думать о своих недостатках. Наш ум так устроен. Когда мы в депрессии, мы думаем о себе только плохо, не можем воспринимать себя позитивно. В это время вы должны принять лекарство, думая о своих достоинствах: о своей природе будды, о своем потенциале: по сравнению с обезьяной, я привлекателен.

Это очень важное учение. Вы должны помнить о нем – оно по-настоящему вам поможет. Оно простое, но, поскольку я объяснил вам механизм, оно будет для вас очень полезным. Для вас стало совершенно очевидно сейчас, что именно это мышление является правильным. Привязанность возникает из-за крайности преувеличения позитивного. Гнев возникает из-за преувеличения негативного. Это совершенно очевидно. Например, когда вы смотрите телевизор, заходит ваш знакомый и говорит вам: «Твой друг Сергей говорит про тебя то-то». Наш ум сразу смещается в сторону негативного восприятия Сергея. Сидя в автомобиле гнева, вы нажали на газ. Вы начинаете думать: «Он еще то-то про меня говорил. Он еще так-то мне навредил». И возникает преувеличение: «Может быть, сейчас он меня уже не любит, может, он меня ненавидит». Из-за одного только слова, сказанного о вас, вы впали в преувеличение: «Он меня не любит». Этот друг столько хорошего для вас сделал, но вы все это моментально забыли. А обо всех ошибках помните совершенно ясно. В результате возникает гнев. Ваше лицо краснеет, глаза становятся большими, из ушей идет пар, то есть вы достигаете реализации гнева. В результате сначала этот гнев лишает счастья вас, а затем – других людей. Вы лишаете покоя и гармонии всех своих близких. Если у вас есть собака или кошка, вы и их лишаете покоя, начинаете пинать их ногами.

Поэтому наш ум из-за такого экстремального преувеличения впадает в гнев. Это же совершенно очевидно. Я тоже гневаюсь. Но благодаря пониманию учения, которое я получил от своего Духовного Наставника, на собственном опыте, на собственных экспериментах я убедился в том, что это учение на сто процентов истинно. Это универсальное учение. Даже если люди, не верящие в религию, будут поступать именно так, они с легкостью смогут уменьшить в себе привязанность, гнев. Например, кто-то говорит что-то плохое. Возникает небольшой гнев, но он словно написан на воде. То есть вы сразу же нажимаете на тормоза. Вы говорите себе: «Заводится опасный автомобиль гнева, поэтому я жму не на газ, а сразу же жму на тормоза». Когда Сергей говорит: «Геше Тинлей плохой», я сразу же стараюсь вспомнить то добро, которое Сергей мне сделал. «Тогда-то он поступил так-то, тогда-то он сделал мне такое-то добро. А сегодня он, может

быть, несчастен, поэтому так и сказал. Если, говоря плохо обо мне, он поднимет себе настроение и сделает себя счастливым, тогда это очень хорошо». И все закончилось.

Это буддийская практика. Это практика Дхармы. Вам не обязательно сидеть в позе медитации. Когда кто-то что-то говорит негативное, вы должны сразу же, проявив внимательность, посмотреть с позитивной стороны. Вы должны сохранять равновесие, тогда не упадете. Когда вы впадаете в одну крайность, это гнев, когда в противоположную – привязанность. Если вас кто-то чуть-чуть толкает, вы уже дальше продолжаете сами себя толкать, в итоге падаете. В сансаре вы не способны твердо стоять на ногах: все время качаетесь либо в одну крайность, либо в другую. Если вы умеете сохранять равновесие ума (я говорю не о равновесии тела, а именно о равновесии ума), то ваш ум будет становиться все сильнее и сильнее. Вы сами будете счастливы, и другие будут счастливы. Вот это называется тренировка ума.

Итак, я вам советую: когда кто-то вас критикует, не думайте о том вреде, который он вам причинил. Если жена говорит вам что-то плохое, не думайте сразу же, что она такая-сякая, что она вас не любит. Такие преувеличения и поспешные выводы являются одной из причин разводов. Один раз вы так подумали – и уже отравили свое сердце ядом. В другой ситуации, когда она скажет что-то еще, вы опять придете к такому же выводу. Когда этот яд начнет усиливаться в вашем сердце, постепенно вы даже уже видеть жену не сможете и скажете: «Я хочу развестись». Если бы развод принес вам счастье, то это было бы очень хорошо. Но развод-то делает вас только несчастнее. Это совет и для мужа, и для жены.

Если кто-то говорит что-то плохое, делает что-то неправильно, в этот момент, вместо того чтобы преувеличивать недостатки, сразу же вспоминайте, что этот человек сделал вам в свое время хорошего. Ваша жена готовила вам еду, стирала вашу одежду – столько всего хорошего она для вас сделала, просто вы забыли. Когда вы болели, она не могла спать. Думая об этом, вы сразу же понимаете: «Как я мог вообще подумать, что моя жена меня не любит? Я был дураком». Если вы будете так мыслить, если жена будет думать так же, то гармония в семье возрастет. Вы сами будете счастливы, ваши дети будут счастливы – все будут счастливы, потому что у вас правильная философия и вы умеете поддерживать свой ум в равновесии.

В настоящий момент наш ум очень слаб, в нем нет никакого равновесия, потому что у нас нет философии. Чем больше вы узнаете философию, тем правильнее мыслите, тем лучше становится равновесие. Даже если люди будут вас толкать, вы не будете падать в крайности гнева или привязанности. С другой стороны, если люди делают что-то хорошее, например, муж дарит вам дорогой красивый подарок, не надо опять же преувеличивать: «О, какой он великолепный, он самый лучший муж». Из-за этого преувеличения у вас в итоге возникает привязанность к мужу. Когда вы почувствовали, что привязанность уже нарастает, вы должны сказать себе: «Я столько для него всего делала, а сейчас он просто отблагодарил меня за мою доброту». И опять не к чему привязываться. Когда кто-то хотя бы чуть-чуть сделает для нас что-то хорошее, у нас включается склонность преувеличивать, и мы начинаем привязываться к этому человеку. Вы должны сказать: «Может быть, он сегодня в хорошем настроении, поэтому что-то хорошее сделал для меня. Может быть, завтра он поступит наоборот». Это как погода в Москве: сегодня хорошая, завтра уже плохая.

Тогда ваш ум не будет зависеть от мужа. Вы будете зависеть от достоинств своего ума. Духовность означает, что ваше счастье зависит от качеств вашего ума. Если же ваше счастье и все остальное зависит от вашего мужа, тогда вы не духовный человек, вы материалист. Когда муж уходит, вы говорите: «Кошмар, как я буду жить без него?».

Тибетские женщины в этом отношении очень сильно зависят от мужа. В Росси, я вижу, женщины очень независимые, и это хорошо. Не знаю, все ли. Вы должны понимать, что все остальные сансарические объекты ненадежны, – не надо слишком на них полагаться. Такова их природа. В конечном итоге либо вы расстанетесь с ними, либо они с вами. Когда ваш муж дарит вам подарок, вы должны понимать: «В конце концов либо я расстанусь с ним, либо он со мной. А то непродолжительное время, что мы вместе, я буду стараться делать для него все, что могу. Это моя ответственность, мой долг». Муж должен думать, что его ответственность – заботиться о жене.

Если вы женились или вышли замуж с таким отношением, то это настоящий брак. В трудные времена нам нужна поддержка, поэтому в трудные времена муж должен поддерживать жену, а жена – мужа. Это основная цель брака. В хорошее время вам не нужен муж или жена. Если у вас есть водка, вы можете пригласить любого человека составить вам компанию. В трудные же времена остается только муж или жена. Если вы с таким пониманием выйдете замуж или женитесь, это будет правильно. А что делают люди сейчас? Девушка думает: «Если я выйду замуж, мой муж будет мне покупать все такое красивое: шубу, украшения и пр.» – она выходит замуж с большим количеством надежд и ожиданий. А когда мужчина женится, он не думает, что он может сделать жене полезного. Он думает: «Она будет готовить мне, стирать одежду. Я буду просто ходить на работу и возвращаться на все готовое». Если вы женитесь с таким подходом, брак будет непрочным.

Это учение по тренировке ума в повседневной жизни. Это лишь маленький кусочек учения. Сначала я хочу дать вам маленькое лекарство, которое, действительно, поможет вам, когда вы в Москве.

Я хочу вам кое-что объявить. Скоро будет день рождения Панчен-ламы. Поэтому ответственность всех российских буддистов – как-то содействовать освобождению Панчен-ламы из китайских застенков. Сейчас он ребенок. В будущем он будет основным держателем буддийского учения. Его Святейшество Далай-лама и Панчен-лама считаются солнцем и луной. Если нет солнца, то должна светить луна. С уходом Его Святейшества воцарится ночь, но в это время может засиять луна Панчен-ламы. В настоящее время наша луна, которая может осветить этот ночной мрак, находится в ужасной ситуации, в тюрьме. Наш центр напишет письмо, и мы соберем подписи под ним с просьбой освободить Панчен-ламу из тюрьмы. Какое преступление совершил этот ребенок, что он сидит в тюрьме? Позвольте ему получить правильное образование.

Я уверен, что наше письмо будет иметь какой-то эффект. У нас, буддистов, есть только один способ – мирно просить что-то сделать, что-то не делать. Копию письма мы отправим в Комиссию по правам человека в Женеве. Это и их долг – заниматься этим. Правозащитники, когда дело доходит до каких-то мелочей, поднимают большой шум. Но если речь заходит о Китае, то они молчат. Это неправильный принцип. Правозащитники должны заниматься проблемой освобождения Панчен-ламы, который играет огромную роль для многих людей в России и Тибете. Поэтому как буддист я хотел бы попросить вас: пожалуйста, подпишите это письмо и расскажите об этом другим людям, другим центрам. Мы можем сделать только это. Подумайте о нем, как о своем ребенке. Вы, как мать, несете за него ответственность. Если бы ваш ребенок сидел в тюрьме, был лишен возможности получать образование, каково было бы вам? Если вы отец – тоже так думайте. Итак, мы должны по-матерински, по-отцовски защищать права Панчен-ламы. А в духовной области он – наш Духовный Наставник.

25-го числа у нас здесь будет концерт, посвященный дню рождения Панчен-ламы. Я хочу, чтобы калмыки, буряты, тувинцы, а также русские приготовили какие-то песни. Сначала

проведем молитву долгой жизни Панчен-ламы, особое посвящение. Затем небольшая речь.
Я хочу, чтобы все пели песни о долголетию Панчен-ламы.