

Как обычно, вначале породите в себе правильную мотивацию. Если вы будете слушать учение с правильной мотивацией, то само по себе слушание учения станет практикой Дхармы. Если вы с правильной мотивацией будете слушать это учение, то оно, проникая в ваше сердце, станет настоящей мудростью. Если у вас нет правильной мотивации, то учение останется для вас лишь сухой информацией.

Итак, чтобы получить драгоценное учение, подобное нектару, очень важно подготовить сосуд своего ума. Надо слушать учение, будучи свободным от трех изъянов сосуда.

Первый изъян – это *перевернутый сосуд*. Если сосуд перевернут, то, сколько бы я ни вливал в него нектар Дхармы, нектар не сможет попасть в него. Перевернутый сосуд символизирует то, что во время слушания ваше тело находится здесь, а думаете вы о посторонних вещах или спите. Поэтому на протяжении этих двух часов не надо спать и не надо думать о домашних или каких-то других делах.

Второй изъян сосуда – *дырявый сосуд*. Сколько бы я ни вливал нектар в дырявый сосуд, он из него вытечет, не задержится в нем. Это означает, что учение влетает вам в одно ухо, вылетает из другого, а в сердце ничего не попадает. Вы узнаете, насколько вы являетесь дырявыми сосудами, когда вернетесь домой. Некоторые ваши друзья или родственники спросят: «Чему сегодня тебя учил тибетский лама?». Если вы ответите: «Он сказал много чего, но я все забыл», это означает, что вы совершенно дырявый сосуд. Если сможете хотя бы наполовину рассказать о том, что я говорил, это будет означать, что вы наполовину дырявый сосуд. Я надеюсь, что вы не полностью дырявые сосуды, а хотя бы наполовину.

Третий изъян сосуда – *загрязненный сосуд*. Если я буду вливать нектар в грязный сосуд, он загрязнится. Точно так же, если вы будете получать драгоценное учение Дхармы с неправильной мотивацией, образно говоря, вольете его в грязный сосуд своего ума, то этот драгоценный нектар учения тоже станет грязным.

Итак, слушайте учение, будучи свободными от трех изъянов сосуда, с мотивацией любви и сострадания, с намерением укротить свой ум.

А теперь я продолжу учение, которое начал давать в прошлый раз. Я говорил о том, что в нашей жизни очень важно иметь правильные принципы. Первоочередная задача для того, чтобы укротить свой ум, – это обрести правильные принципы. Если у вас нет жизненных принципов, вы не сможете укротить свой ум. Если же у вас неправильные жизненные принципы, то, сколько бы вы ни пытались укротить свой ум, он не будет поддаваться никакому укрощению. А если ваш ум останется неукротенным, то ваши проблемы никогда не будут разрешены. В этом я даю вам стопроцентную гарантию. Поэтому лучший способ разрешить ваши краткосрочные и долгосрочные проблемы – это укротить свой ум.

Для того чтобы укротить свой ум, вам вовсе не обязательно бросать свои дела и удаляться в горы для медитации. Некоторые люди бросают свои дома, удаляются в горы и долго там медитируют, но их ум остается таким же, как и прежде. Одно лишь пребывание в горах в уединенном месте не может укротить ваш ум. Если бы только это могло укротить ум, то у всех диких оленей, живущих в этих условиях, был бы укрощенный ум. Это логика.

Если люди думают, что для укрощения ума им необходимо поселиться в бедном доме в горах, то посмотрите на диких оленей. Им иногда нечего есть. Они живут в суровых условиях. Если бы только этого было достаточно для укрощения ума, у всех диких оленей был бы укрощен ум.

Во многих текстах говорится, что жить в уединении – это благоприятное условие. Но только это не поможет вам укротить свой ум. Вы можете остаться в обществе, продолжать делать работу, которую делали раньше. Первый шаг для укрощения ума – это продолжить жить в том обществе, в котором вы жили до этого. Живите в том же самом обществе, но живите с некоторыми принципами. И тогда вы увидите сами, что начнете несколько отличаться от других людей. Вы увидите, что вы не как маленькие дети, которых очень легко обрадовать или расстроить, которые легко друзей называют врагами и наоборот из-за мелких причин. Вы будете более стабильными. Вы будете мудрее, чем они.

А что же это за принципы? Это вот что. То, кем вы являетесь на самом деле, это важно, а то, что думают о вас другие, не имеет значения. У нас же неверные принципы. Мы никогда не признаемся себе, но на самом деле, то, какие мы есть, для нас неважно, а то, как говорят или думают о нас другие люди, это очень важно. Поэтому мы все время хотим произвести какое-то впечатление на других людей. Мы скрываем свои недостатки. Если у вас нет или мало достоинств, вы начинаете преувеличивать свои достоинства. В действительности очень важно, какой ты на самом деле. Какой смысл придавать значение тому, что думают о вас люди? Если вы – настоящее золото, а другие думают, что вы не золото, какая разница? Пусть думают. Наоборот, для вас так будет лучше и безопаснее. Если же вы не золото, если вы внутри пустой, а все думают, что вы великий, то это мнение не сделает из вас особого человека. Постарайтесь запомнить такой принцип: *то, что говорят и думают о вас другие, это неважно, важно, кто вы есть на самом деле*. И все время повторяйте это себе, чтобы у вас укоренился этот верный принцип. Когда принцип «то, какой я» будет преобладать над «то, что говорят обо мне другие», вы приобретете некоторый уровень свободы.

Сейчас мои слова для вас лишены какой-то глубины. Глубина придет позже. Мои слова наполнятся содержанием после того, как вы получите много учений. Только тогда вы по-настоящему поймете, что это означает. Например, когда во время игры в шахматы гроссмейстер рекомендует делать какие-то ходы, вам они кажутся очень простыми. Вы говорите, что это не очень красивый ход, что вы можете пойти гораздо красивее, ферзем или конем. Но если вы проанализируете, то поймете, что один ход пешкой на доске является самым эффективным для победы в партии. Он связан со многими последующими ходами. Позже вы заметите, что, пойдя таким образом, вы получили преимущество в темпе и постепенно стали доминировать над своим противником.

Теории нашей жизни кажутся очень простыми, но между ними есть взаимосвязи. Пока вы не понимаете эти взаимосвязи, они не кажутся вам значимыми. Только когда вы поймете все взаимосвязи, вы осознаете их глубину.

Итак, я еще раз повторю вам этот принцип. То, какой вы есть на самом деле, – это очень важно. А то, что говорят и думают о вас другие люди, – это неважно. Когда этот принцип у вас окрепнет, обретет силу, вы станете йогинами.

Один лама попал в китайскую тюрьму. Его там пытали солдаты. Иногда приходили китайские офицеры и всячески оскорбляли его. Они подвергали его психологической пытке, осыпали его самыми худшими оскорблениями, которые только могли придумать. Они хотели причинить ему страдание. Он просто слушал и никак не реагировал. Выражение его лица не менялось. Оно оставалось таким же, как и раньше. На следующий день к нему пришла другая группа китайских офицеров. Они применили противоположный прием. Начали его восхвалять: «Вы такая великая личность, даже выше Далай-ламы. Далай-лама ничто по сравнению с вами». Они пытались вызвать у него чувство соперничества с Далай-ламой. Но он оставался таким же, как и прежде. Офицеры не выдержали и стали спрашивать, почему он никак не реагирует на их слова, ведь это

невозможно. «Почему ты не радуешься, когда тебя хвалят, и на твоём лице ничего не отражается, когда тебя ругают?» На это он ответил: «Потому что я знаю, кто я». Этот рассказ как раз говорит о принципе «кто вы есть». Это очень важно.

Иногда у нас возникают негативные эмоции из-за наших неверных жизненных принципов. Мы не можем правильно мыслить. Когда мысли правильные, то вы, даже если захотите, не сможете испытать гнев. Ум свободен, вы счастливы.

Итак, буддизм – это наука об уме. Вам не обязательно читать какие-нибудь мантры, чтобы стать мудрым человеком. В этом нет необходимости. Читать мантры – это хорошо, но менять своё мышление гораздо лучше. Изменение мышления, укрощение своего ума – вот настоящая практика Дхармы.

Я расскажу вам историю, которую уже рассказывал вам неоднократно, но это неважно. Послушайте её ещё раз. Лекарство не обязательно принимать только один раз. Если вы будете вновь и вновь принимать одно и то же лекарство, оно начнет действовать. Духовное учение – это не слушание историй. Если просто слушать истории, то всегда нужны будут новые и новые истории. Если учение слушать несколько раз, другие мысли появляются.

Итак, жил один человек, который хотел практиковать Дхарму, но не знал, как это правильно делать. Он решил, что практика Дхармы означает делать простирания. Он стал делать очень много простираний. Однажды в селение спустился один мастер Кадампы. Этот человек спросил у мастера Кадампы: «В последнее время я делаю очень много простираний. Как у меня с практикой Дхармы?». На это учитель Кадампы сказал: «Делать простирания – хорошо, но если ты будешь практиковать Дхарму, это будет гораздо лучше». После чего учитель Кадампы не стал давать наставления, следуя буддийской традиции – если ученик не просит, то мастер не даёт ему много наставлений. Это очень важный принцип буддизма.

Учение как лекарство, которое нужно давать тому человеку, который в нём нуждается и просит его. В противном случае его давать не надо. Если давать учение большому количеству людей, которых оно особо не интересует, ценность Дхармы снизится. Но если учеников всего пять, но они по-настоящему заинтересованы в учении, действительно заинтересованы в укрощении своего ума, тогда очень важно дать им это учение. Даже если их всего пять.

И тогда этот человек стал думать, что же такое практика Дхармы. Он думал, думал и придумал: «Практика Дхармы – это, наверное, чтение мантр». Он достал четки и стал очень громко читать разные мантры, отсчитывая их на четках. Так поступают некоторые русские люди. Они читают столько разных мантр, некоторые из них неизвестны даже мне. Они произносят мантру и просят меня сделать её передачу. А я никогда не слышал её. Им кажется, что знать разные мантры – вот настоящая практика Дхармы, и, чем больше знаешь мантр, тем более продвигаешься в практике Дхармы.

Человек из нашей истории такой же. Он стал читать множество разнообразных мантр. Когда учитель Кадампы вновь спустился с гор, этот человек пришёл к нему и сказал: «В последнее время я читаю много разных мантр, как у меня практика Дхармы?». И учитель Кадампы сказал: «Читать мантры хорошо, но если бы ты практиковал Дхарму, было бы гораздо лучше». С этими словами учитель Кадампы ушёл. А этот человек опять стал думать и гадать, что же это такое – практика Дхармы. В конечном итоге его осенило: «О, я понял, что такое практика Дхармы! Это медитация». И тогда он стал медитировать так, как это делают люди в Европе и в России. Закрыть предварительно все двери и окна,

отключить телефон, выключить телевизор и сесть в строгую позу медитации. Телевизор, работа – сансара, только медитация – нирвана. Такие люди думают, что медитация – это нирвана для них. В действительности, такой человек не только не в нирване, а он в гораздо худшем состоянии, чем простые люди. У простых людей по крайней мере есть работа, семья, а у такого человека нет ни семьи, ни работы, ни духовного прогресса. Это неправильно. У такого человека после усиленной медитации голова неправильно работает. Он становится ненормальным. Эти люди начинают говорить странные вещи. Я встречался с такими людьми. Они говорили мне, что видели Манджушри, Авалокитешвару, что они чувствуют иногда присутствие некоего особого существа. Я спрашиваю: «Вы медитируете?» «Да, да, я очень много медитирую». И тогда я этим людям говорю, чтобы они не медитировали, потому что они неправильно медитируют. Медитировать – это хорошо, но если вы не умеете медитировать, то лучше не делайте этого, просто меняйте свой образ мыслей. Если вы знаете, как медитировать, то тогда медитируйте.

Я рекомендую вам не заниматься слишком много разнообразной медитацией. Немного дыхательной медитации, немного визуализации – этого достаточно. А этот человек сидел на улице в медитации по пять часов. При этом его ум блуждал там и сям. Ум пытался контактировать с разными вселенными. В России популярны медитации с разными вселенными. С кем вы там контактируете? Даже если вы будете с кем-то там контактировать, какая польза от этого? Попробуйте открывать что-то внутри себя – тогда вы откроете все феномены вокруг себя. Если же вы будете пытаться открывать что-то вне себя, этому не будет конца. Вы не сможете все открыть вокруг себя. Если же вы откроете свой внутренний мир, то тем самым вы откроете каждый феномен.

Если вы, имея грязное лицо, посмотрите в тысячи зеркал вокруг себя, то увидите там тысячи грязных лиц. И сколько бы вы ни пытались смыть с поверхности зеркал эти грязные отражения, вам это не удастся. Если вместо этого вы умоете собственное лицо, то тысячи зеркал станут чистыми отражениями сами по себе.

Итак, этот человек сказал учителю Кадампы: «Я по пять часов сижу в медитации, даже не шелохнувшись, как у меня с практикой Дхармы?». И учитель Кадампы сказал: «Медитировать хорошо, но если бы ты практиковал Дхарму, было бы лучше».

Тогда этот человек простерся в отчаянии перед учителем и взмолился: «Пожалуйста, объясни мне, что же такое практика Дхармы?». На это учитель Кадампы сказал: «Практика Дхармы – это укрощение своего ума. Если ты не укротишь свой ум, чем бы ты ни занимался, это не будет практикой».

И тогда учитель стал объяснять этому человеку уровни укрощения ума. Что бы ты ни делал для счастья в этой жизни, это вообще не практика Дхармы. Если ты делаешь это для счастья в будущей жизни, то это начальный уровень практики. Это может сравниться с накоплением серебра. А если вы что-то делаете только для счастья в этой жизни, будь то медитации или еще что-то, это подобно накоплению пустых стаканов и бутылок.

Если вы делаете практику с мотивацией полностью освободить свой ум от омрачений, это промежуточный уровень практики. Такая практика подобна накоплению золота.

Если вы прочтете только одну мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ для счастья в этой жизни, это будет равносильно тому, что вы собираете пустые бутылки и стаканы. Если речь идет о практике щедрости, дав нищему кусок хлеба с мотивацией стать счастливым в этой жизни, вы тоже накопите пустые бутылки и стаканы. Если то же самое вы сделаете с мотивацией достичь счастья в будущей жизни, это будет подобно накоплению серебра. Если вы

произнесете мантру или подадите кусок хлеба с мотивацией полностью освободить свой ум от омрачений, это будет подобно накоплению золота.

Если же вы осознаете, что все живые существа так же, как и вы, хотят счастья, не хотят страдать, и с высшей мотивацией – освободить всех живых существ от страданий и привести их всех к безупречному счастью – вы дадите нищему кусок хлеба или произнесете одну мантру, это будет уже накоплением бриллиантов. Ничто не приносит больше заслуг, чем подобное состояние ума. Ум, желающий счастья всем существам, позволяет вам накопить заслуги, соразмерные с числом живых существ. Для этого вы должны понимать, что высшее состояние ума – это желание счастья всем существам. Если с таким настроением ума вы дадите кому-то кусок хлеба, то заслуги будут просто невероятны. Не имея такой мотивации, даже если вы прочтете миллиарды мантр и выполните миллиарды медитаций, то все ваши усилия будут подобны накоплению пустых стаканов и бутылок.

Если вы пять лет просидите в ретрите в медитации, мало кушая и отказывая себе во всем, и при этом у вас будет мирская мотивация, то все ваши пять лет медитации превратятся в накопление пустых бутылок и стаканов. А если у вас накопится слишком много пустых бутылок и стаканов, они будут звенеть и производить много шума. Из-за этого вы станете странным. Поэтому лучше не копить много пустых бутылок и стаканов. Даже если ум останется пустым, ничего страшного. Пусть он лучше будет пустым, чем в нем будет много пустых бутылок и стаканов.

Я не говорю вам: «Не читайте мантры, не медитируйте!». Я говорю, что самое главное – это состояние ума. Поэтому лучше петь песни с хорошей мотивацией, чем читать мантры с плохой.

Если у вас есть телевизор, смотрите его сколько угодно. Я никогда не говорю, что вам запрещено смотреть телевизор. Наоборот, вы должны его смотреть. Но смотреть надо открытыми глазами, анализировать, что правильно, а что нет. Тогда станете мудрыми. Если закрыть глаза, ничего понимать не будете. Вам, как маленьким детям, всегда мама нужна будет. Советы мамы или Учителя слушайте, но анализируйте. Вы сами должны прийти к тому, чего хотите. Нравственным ваше поведение будет не тогда, когда вы внутри очень хотите что-то неблагое сделать, но не делаете этого, потому что боитесь, что вас будут ругать мама или ваш Учитель. Нравственность – это когда вы сами не хотите этого делать. Поэтому очень важно детям не запрещать, а давать советы и разъяснять последствия тех или иных поступков. Тем самым вы поможете детям стать независимыми. Они не будут у вас только на побегушках. Некоторые мамы хотят сделать из своих детей марионеток, которыми они могут управлять. Тем самым вы детям не поможете. Когда-нибудь вы будете далеко от детей, и они станут поступать совсем наоборот, не так, как если бы вы были рядом. Попробуйте открыть им глаза, открыть их ум. Не надо насильно заставлять их что-то делать.

Природа всех существ такова, что их ум не приемлет насилия. Все хотят свободы. Вы должны признавать их права, но в то же время пытаться объяснять им последствия их поступков.

Мой отец никогда не говорил мне: «Не делай этого, не делай того». Он говорил: «Поступай как хочешь, но постарайся делать мудрые вещи. Не надо делать глупости». И при этом перечислял те вещи, которые являются глупостями. Он говорил: «Эти вещи сделают тебя несчастным, но если хочешь, можешь попробовать». После этого мне даже пробовать не хотелось. Я видел других людей, которые попадали в ситуации, о которых предупреждал

меня папа, и понимал, что я этого не хочу. Я видел, что это яд. Достаточно посмотреть на других людей для того, чтобы самому не принимать этот яд.

Как говорится, мудрые люди учатся на чужих ошибках, а дураки – на своих собственных. Когда уже ударился о землю, поздно говорить «не хочу». Постарайтесь учиться на ошибках других людей. Размышляйте, к чему они приводят. Это откроет ваш ум.

А для того чтобы все это увидеть, не обязательно ходить на улицу. Все это вы можете увидеть и по телевизору в сериалах. Все они основаны на реальной жизни. Вот, например, «Санта-Барбара». Это реальная история о том, как живут люди в Америке. Непокойно, боятся потерять то, что есть. Они страдают оттого, что на многое надеялись, а получить то, чего хотят, они не могут. Второе страдание, которое их настигает, это страдание от наличия желаемого объекта. Если у мужчины появляется жена, он страдает от наличия жены. Если у женщины появился муж, она начинает страдать от того, что он есть. И тогда они хотят расстаться. Когда они расстаются, у них опять возникают страдания от расставания с желанным объектом.

Большинство наших страданий как раз и есть эти три страдания. Головные боли, болезни – это то, что пришло к нам из-за кармы, накопленной в прошлых жизнях. Большинство же наших тревог и страданий является результатом ненормального образа мышления. Если вы исследуете, то увидите, что все это результат наших чрезмерных желаний и чрезмерных ожиданий. У вас должны быть желания. Я не говорю вам: «Не имейте желаний!». Но желания должны быть разумными. Постарайтесь научиться радоваться маленьким достижениям. Если вы научитесь быть счастливыми от небольших достижений, вы всегда будете счастливы. Если вы хотите чего-то очень большого, то когда вы поймете, что не в состоянии достичь этого большого, вы всю жизнь будете из-за этого несчастны. Это очень важный совет, который полезен вам в жизни.

Итак, один замечательный способ решить ваши проблемы – это иметь меньше желаний. Это очень простое, эффективное, действенное лекарство. Чтобы сокращать желания, вы должны получать много философских учений. Тогда желаний будет становиться все меньше и меньше. Вы не можете себе запретить иметь много желаний. От этого желаний не убавится. Даже нерелигиозный человек понимает, что иметь чистый ум и мало желаний – это правильно. Для того чтобы всего этого добиться, очень полезны учения, которые я вам в данный момент даю. Они помогут вам сократить желания и укрепить свой ум.

Вы должны понимать, что желания основаны на недостоверных выводах ума. Что это такое? Недостоверные выводы ума это, например, преувеличение достоинств объекта. Именно из-за этого преувеличения возникает желание.

На самом деле, если быть с вами честным, в сансаре нет ни единого объекта, которого стоило бы желать. Он может быть полезен, но это не объект желания. Наш ум слишком все преувеличивает. Он не видит реальности, не видит вещи объективно, все преувеличивает. Из-за этого возникает желание. Например, вот передо мной красивый цветок. Мы скажем, что это красивый красный цветок. А в действительности даже науке известно, что в красных цветах нет никакой красоты, нет никакого красного цвета со стороны самого объекта. Это лишь скопление большого количества частиц. В частности, в них содержится некое вещество, которое отражает красный цвет. В результате наши глаза видят снаружи красивый красный цвет, который кажется нам привлекательным, к которому мы хотим прикоснуться и поцеловать его. В действительности, если вы поцелуете этот красный цветок, вы поцелуете не красный цветок, потому что в самом этом объекте нет красного цвета, а есть лишь некое вещество, отражающее красный цвет.

Например, тело человека. В реальности в нем нет никакой красоты. Посмотрите на лицо самой красивой девушки в мире через микроскоп. Вы увидите, что по ее лицу бегают множество насекомых. Те же тараканы, только поменьше. Если вы у себя дома заметите таракана, вы будете кричать: «Какой кошмар!». А представьте, что вы целуете лицо, по которому бегают огромное количество таких тараканов. Они бегают по волосам, по рукам. Когда я увидел документальный фильм, то понял, что наука делает те же самые открытия, которые известны буддизму давно. Когда в буддизме я услышал, что в нашем теле обитает множество микроорганизмов, насекомых, я подумал: «Какие могут быть насекомые?» Но наука говорит о том же самом. Одни микроорганизмы бегают по нашему лицу, другие обитают в наших волосах. Таким образом, получается, что настоящей красоты нет. Но с точки зрения мирского восприятия, конечно, существует какая-то красота. И это тоже мы не отрицаем. Но эта красота не является абсолютной. Она является красотой с мирской точки зрения. Например, если вы посмотрите на Луну с Земли, то увидите то растущую луну, то полную, то убывающую. И это правда. Когда луна полная, все видят ее, она всем нравится.

Точно так же красивая девушка. С мирской точки зрения она красивая и всем нравится. Но эта красота находится не в самом объекте. Т.е. есть некоторая основа, и она отражается в ваших глазах как красота. Поэтому красота – это лишь отражение. Со стороны объекта нет красоты. Это как цвет. Цвет – это лишь отражение в ваших глазах, а во внешнем мире нет никакого цвета. Это было известно в буддизме две с половиной тысячи лет назад. Когда вы поймете это, это и есть реальность. Мы просто открываем для себя реальность. Мы не говорим, что женщины плохие и так далее. Просто в реальности нет никакой красоты в самом объекте. Есть взаимозависимость, создающая красоту, но объективной красоты нет. Взаимозависимый красный цвет есть, но объективного красного цвета, который существует вонне точно таким, каким он нам является, как будто к нему можно прикоснуться и овладеть им, такого цвета нет. Раньше не было. Сейчас нет, и в будущем тоже не будет. Со стороны объекта ничего не существует. Поэтому школа Читтаматра говорит, что все есть лишь отражение ума. Ученые этой школы говорят также, что нет красного цвета. Когда вы видите красный цвет, то на самом деле нет красного цвета со стороны объекта. Это лишь ошибочное сознание. Читтаматра говорит, что восприятие красного цвета достоверно, но восприятие красного цвета, существующего со стороны объекта, недостоверно. Интересно! Красный цвет существует как отражение ума. Помимо отражения ума, красного цвета, существующего так, как мы его воспринимаем, вообще нет.

Читтаматра говорит, что, подобно цвету, наш мир существует не так, как мы его воспринимаем. Америка тоже не существует такой, какой она нам является. Читтаматра говорит, что у меня одна проекция Америки, у вас другая проекция, у других людей третья. Если бы Америка существовала так, как ее воспринимают разные люди, то тогда Америк был бы миллиард. Для некоторых Америка – кошмарное место, для некоторых – очень хорошее место. Омск, который вижу я, не видите вы. Омск, который видите вы, не вижу я. Когда я говорю «Омск», у всех возникает своя проекция Омска. Ваш образ Омска по большей части связан с вашей квартирой и рабочим местом. Каждый день вы, как таракан, выбегаете из дома, забегаете на работу, потом возвращаетесь домой. Иногда вы ходите в парк, иногда в кино, иногда на дискотеку. Вот и весь ваш Омск. Омская область – это уже не Омск. Сейчас вы не скучаете по Омску, но стоит вам уехать в другую страну, как через некоторое время вы будете говорить: «Я скучаю по Омску, я хочу в Омск». Но такого Омска, по которому вы скучаете, не существует. Когда вы вернетесь в Омск, вы увидите, что люди изменились, дома стали другими. Все меняется. Атмосфера меняется. Вы десять лет прожили за границей и все это время хранили в голове один и тот же образ Омска. Этот образ – не настоящий Омск.

Когда вы начинаете что-то хотеть, вы преувеличиваете достоинства желаемого объекта. Это случается всякий раз, когда у вас появляется меркантильное желание. Я не говорю, что вы не должны иметь желаний. Я говорю, что вы не должны иметь очень сильные желания и привязанности. Это очень опасно. От такой привязанности вы можете избавиться. Сильную и среднюю привязанность вы можете устранить, но малую привязанность, которая у вас останется, не надо устранять. Если вы попытаетесь избавиться от любой привязанности, это тоже будет ошибкой. Тогда ваша жизнь станет совершенно пустой. Нет никаких чувств, как у камня. Это тоже неправильно.

Буддизм не говорит, что всякая привязанность это плохо и не надо иметь привязанностей. Это непрактично. У меня тоже есть привязанности. Моя привязанность написана на воде. Вы можете написать привязанность на воде, но через мгновение она исчезнет. Иногда моя привязанность становится написанной не на воде, а на песке. Это означает, что сама привязанность не проходит, но если я захочу, то смогу ее устранить. Если я ее не устраняю, она остается. Но она не мешает мне. Это называется разумной привязанностью. Пока вы нуждаетесь в такой привязанности. У вас могут быть некоторые привязанности к друзьям, но не слишком сильные.

Средние привязанности подобны надписи на дереве. Их можно устранить, но это будет не слишком легко.

Сильная привязанность подобна надписи, высеченной на железе. Эта привязанность возникает от навязчивой мысли об одном и том же объекте. Иногда люди называют эту привязанность романтической любовью. На самом деле это не любовь и не романтика, а просто очень высокий уровень привязанности. Существуют романтика и любовь, но это другое.

Настоящая романтика и любовь – это когда вы заботитесь друг о друге, живете ради друг друга. Что же касается чрезмерной привязанности, о которой я говорю, это, например, когда девушка думает: «Этот парень должен быть только моим и никогда не должен со мной разлучаться». Или, например, парень думает то же самое про девушку. Когда мы преувеличиваем достоинства друг друга, привязанность разгорается все сильнее и сильнее. Это как с машиной. Если вы думаете только о достоинствах объекта, тем самым вы давите на газ, и машина начинает мчаться слишком быстро. В результате вы попадаете в аварию. Потом многие люди говорят: «Мое сердце разбито».

В «Санта-Барбаре» много таких историй. Слишком много людей жали на газ машины своей привязанности и в результате говорили, что у них разбито сердце.

Итак, когда ваш ум неспособен думать ни о чем, кроме объекта своей привязанности, то вы в опасной ситуации. Вы становитесь немного ненормальными. А чем нормальный человек отличается от ненормального? Буддисты и психологи приходят здесь к одному и тому же мнению. Психологи говорят, что нормальный человек способен думать об одном объекте, потом отвлечься от него и начать думать о другом объекте, а потом о третьем объекте. Он может думать о чем угодно. Ненормальный человек, начав думать об одном объекте, неспособен вернуться, отвлечься. Он только углубляется и углубляется в свои мысли на одну и ту же тему. Он заикливается так, что когда люди вокруг него начинают обсуждать другую тему, он продолжает думать только о том объекте. В этот момент он не совсем сумасшедший, но ненормальный. Когда ум способен переключаться на разные объекты, это нормально.

Иногда люди впадают в депрессию. Тогда они тоже ненормальные. Почему? Потому что они неспособны отвлечься от одного объекта, о котором они думают все время. Из-за этого их депрессия не прекращается, т.е. они все время жмут на газ. Они сами себя мучают.

Итак, как видите, буддизм – это тоже настоящая психология. Буддизм говорит то же самое, что психология. Очень важно, чтобы ваш ум оставался гибким. Что-то случилось плохое, не надо думать только об этом плохом. Думайте о чем-то позитивном. Например, если у вас возникает какая-то финансовая проблема, вы начинаете об этом думать. И думаете так: «В следующем году у меня будет еще хуже, потом еще хуже. Если такая тенденция будет каждый год, как я вообще буду жить? Кошмар! Я не смогу так жить». Собака спокойно спит, а вы, человек, спокойно спать не можете. Собака думает: придет завтра, тогда и буду искать еду. А вы – человек, у вас полный холодильник продуктов, есть деньги, но вы думаете о том, что цены растут, и как жить при этом дальше. Эти дурацкие мысли делают вас несчастливым. Это проблемы, которые созданы вами. Это не Бог создал, вы сами себе создали. Когда ваш ум спокоен, вы счастливы. Это не Бог вам создал счастье. Вы сами себе его создали. Будете есть правильную пищу – будете здоровы. Бог вам в этом только помогает. Если бы существовал Бог, способный всех сделать счастливыми, то зачем бы я тогда читал вам эти лекции? Я устаю, вы устаете. Если бы существовал всесильный Бог, способный сотворить все, и если бы он не сотворил счастье, то я был бы первым, кто на него пожаловался. Зачем играть человеком? Если у него есть сила, то зачем с самого начала он не создал человека счастливым? Сначала создал проблемы, а потом стал помогать? Это не помощь. Если я создал вам проблемы, а потом пришел и предложил вам помощь в их устранении, не надо говорить мне спасибо. Это моя ответственность – решение ваших проблем, потому что их создал я. Поэтому такого Бога нет.

В буддизме не рассматривается Бог – творец всего сущего. Потому что это нереалистичная вера. В других религиях Бог прославляется как творец всего сущего, но эта хвала не имеет ничего общего с реальностью. С моей точки зрения это не хвала, а критика Бога. Потому что, если бы в городе Омске все было безупречно, тогда можно было бы говорить, что творец всего этого – мэр города, и тогда его следовало бы хвалить и превозносить. С другой стороны, если бы в Омске все было очень плохо, полно проблем и страданий, в такой ситуации говорить, что мэр Омска – творец Омска, не было бы похвалой. Это не делало бы чести мэру, а говорило бы о том, что мэр сотворил все проблемы.

Если бы все было безупречно, не было бы болезней, страданий в сансаре, в таком случае говорить, что Бог – творец всего сущего, было бы настоящей хвалой Богу. А здесь столько страданий, столько проблем, что говорить в такой ситуации, что Бог все это создал, немного странно.

Мать Тереза специально направлялась в те места в мире, где больше всего страданий. Когда она скончалась, в ее дневнике нашли запись: «Увидев в этом мире столько страданий, я усомнилась, является Господь Бог творцом всего сущего. Он не мог сотворить такое». Она знала, что Бог невероятно чистый, добрый. Он не может создать ничего плохого. Она поняла, что все страдания сотворили своими действиями сами существа. Это правда. Если среди вас есть христиане, то прошу прощения, но я говорю вам правду. То, что Бог – творец всего сущего, не является основополагающим принципом христианства. Это лишь некая интерпретация. С одной стороны, говорится, что Бог – творец всего сущего, с другой стороны в Евангелии говорится, что ваш ум – творец всего сущего. Это больше соответствует действительности. Ваш ум сам по себе Бог. Ваш ум – творец счастья, и он же – творец страдания. Так же, как и в буддизме. И тогда нет противоречий. Во всех религиях содержится одно и то же послание.

А теперь вернемся к нашей теме. Когда вы начинаете много думать об объекте вашей привязанности, давить на газ, машина вашей привязанности начинает мчаться все быстрее, и, чтобы ее затормозить, вы должны начать думать о недостатках объекта своего желания. Тогда машина привязанности замедлит свой ход. Не надо думать плохо об объекте привязанности, просто старайтесь думать о нем более объективно. Если вы привязаны к кому-то, постарайтесь представить, как он будет выглядеть через десять лет. Когда вы представите, что любимый вами образ через некоторое время станет другим, ваша привязанность уменьшится. Любовь должна возрастать. Любовь – это такое чувство: она (он) заботится о моем счастье, я в ответ должен заботиться о его (ее) счастье. Мы должны быть верны друг другу, и я должен заботиться об этом человеке всю свою жизнь. Это наши взаимные обязательства. Вот это чистая любовь. А привязанность к физическому облику скоро исчезнет. Посмотрите на объект своей привязанности, высеченной на железе, на его непостоянство. Задумайтесь, действительно ли человек существует таким, каким кажется и нравится. И тогда вы увидите его реалистично. Тогда любовь у вас останется, но она перестанет быть безумной. Разумная любовь приносит счастье. Именно это вам и нужно. Чем больше вы будете медитировать, чем выше станет ваша реализация, тем меньше вы станете зависеть от мирских объектов. Это очень важный совет, который вы должны сохранить в своем сердце.

Люди старшего возраста возможно больше интересуются дачей, машиной, 3-х или 5-и комнатной квартирой. Но это тоже не должно вызывать у вас слишком сильного желания. Скажите себе, что если у вас это будет, то хорошо, а если нет, то вам достаточно того, что вы имеете. Не надо постоянно думать: «Коттедж, коттедж, дача, машина, деньги, деньги». Если вы на этом заикнулись, это тоже превращается в объект страстной привязанности. А это доставит вам страдание из-за того, что вы не можете это получить. Не все страдают от желания что-то иметь, но когда у вас возникает сильное желание это иметь, с этого момента начинаются ваши страдания. Вы заболеваете этим объектом. Ваша жизнь становится «Санта-Барбарой». Сначала вы страдаете от неполучения желаемого объекта, потом бегаете туда-сюда, как таракан. Если вы не получаете того, чего хотите, еще больше страдаете. А когда вы это получаете, то несколько дней вы будете счастливы, но потом страдания возобновятся от наличия объекта. Когда-нибудь вы расстанетесь с этим объектом и начнете страдать от расставания с ним. Потому что все объекты, к которым вы привязаны, непостоянны. Они не могут постоянно с вами находиться.

Я даю вам все это упрощенно, это легко понять, но трудно воплотить на практике. Все, что я вам сказал, это как лекарство, которое, несомненно, избавит вас от проблем вашей жизни. Ум сам собой успокоится, станет укрощенным.

Теперь вернемся к теме. Все, что я говорил, – это объяснение главного жизненного принципа: важно то, какой вы на самом деле, а что говорят о вас другие – неважно. В жизни мы совершаем восемь дебютных ошибок. Вы должны знать эти ошибки и заменить их восемью верными дебютами.

Те четыре дебюта, которые я рассказал вам в прошлый раз, я повторю, чтобы лекарство попало в рот, а не осталось просто информацией. Я здесь не для того, чтобы давать вам информацию. Я здесь для того, чтобы придать вам вкус Дхармы. Информацию вы можете получить из книг. Я же здесь для того, чтобы давать вам вкус Дхармы, чтобы давать вам какое-то лекарство от болезни вашего ума, чтобы потихоньку болезнь вашего ума становилась все слабее. Я знаю, что, когда я уеду, вы не будете принимать лекарство, поэтому, пока я здесь, я буду давать вам это лекарство в рот и давать воды запить, чтобы удостовериться, что вы это лекарство приняли. А результат я вижу в конце учения по вашим лицам. Когда вы приходите сюда, вначале у вас другие лица. В вашей голове

блуждает очень много мыслей а-ля «Санта-Барбара». К концу лекции ваши лица меняются. Они начинают сиять. Если вы будете способны мыслить так каждый день, то вам не надо будет искать покоя во внешнем мире, так как ваш покой ума уже находится внутри вас.

Первая и вторая дебютные ошибки очень крупные. Это радоваться похвале и огорчаться критике. Даже если на словах вы говорите, что не огорчаетесь, ваш внутренний голос по-прежнему говорит, что нет ничего плохого в том, что вы радуетесь похвале, и нет ничего плохого в том, что вы расстраиваетесь из-за критики. Вы можете понять эти дебютные ошибки после длительного изучения философии. Если вы будете следовать логике, в итоге придете к убежденности, что это ошибка. Для обывателей совершенно нормально радоваться похвале и огорчаться критике.

Президент России В.В.Путин очень умный человек, но если вы спросите его: «Правильно ли радоваться похвале и правильно ли огорчаться критике?», он ответит: «Совершенно правильно. Тибетский лама сказал вам неправду». И Буш то же самое скажет. Они не изучали глубоко философию. Они изучали экономику. Они хороши в других областях. Они очень хорошо усвоили, как добиваться чего-то в жизни, накапливать что-то.

В буддизме же считается, что, если вы достигнете какого-то положения или даже если чего-то накопите, – это не решение вашей проблемы. Путин тоже не решил всех проблем. Буш не решил. Когда он стал президентом Америки, у него появилось больше проблем. Лицо быстро постарело. Путин до президентства был молодым, красивым. После того, как он принял этот пост, его лицо постарело, стало некрасивым.

Лучший способ обрести счастье – это не стать кем-то, не накопить что-то, а укротить свой собственный ум. Если вы теорию ошибочного дебюта – радоваться похвале и огорчаться критике – используете для того, чтобы что-то накапливать, это будет большой ошибкой. Если кто-то вас похвалил, соответственно, больше людей будет доверять вам, и благодаря этому вы сможете накопить больше денег. Если кто-то вас хвалит, ваша репутация хорошо повлияет на накопление денег. Я не говорю, что похвала – это плохо в любом случае. Если вас интересует накопление денег, доходы, прибыль, то, если ваша фирма поступает плохо, доходы ваши упадут. Я имею в виду, что накопление богатства счастья не приносит.

Лучший способ стать счастливым – это укротить ум. А с точки зрения укрощения ума радоваться похвале – это ошибочный дебют. С точки зрения укрощения ума радоваться похвале и огорчаться из-за критики – это ошибка. В условиях рыночной системы похвала и критика перестают работать. Важно то, что делает ваша компания, а то, что о ней говорят люди, неважно. Имеется в виду, что если экономическая система достигнет необычайных высот, которых сейчас не имеет, тогда похвала и критика перестанут иметь значение. Единственно важным будет то, что представляет собой ваша компания.

Та теория, о которой я говорю, – не надо радоваться похвале и огорчаться критике – работает не только для укрощения вашего ума, но теоретически может сработать и в сфере мировой экономики и маркетинга, в будущем, когда у людей будет выше сознание. Сейчас пока эта теория не работает, особенно в России, но будет работать в будущем. Например, если какая-то компания или банковская сеть очень высоко себя зарекомендовала, она приобрела такую хорошую репутацию, что теперь неважно, что люди о ней говорят. Если бизнес компании основан на хорошей стратегии, то они не много тратят на рекламу. Действие рекламы заключается в том, что большинство людей верят в то, что им говорят. На этом сейчас основаны маркетинговые системы. Я маркетинг не изучал, но на основе логики могу об этом говорить.