

Я очень рад видеть вас сегодня. Каждый раз, когда я даю учение, я даю его для того, чтобы оно стало полезным для вашего ума, чтобы ваш ум стал более усмирённым, более добрым. Такова основная цель. Когда вы приходите сюда на учение, вы должны воспринимать его как целебный нектар, который утоляет жажду вашего ума, насыщает его, делает его мягче, более подвластным вам, более усмирённым. Тогда осуществится и моя цель, с которой я даю вам учение, и ваша, с которой вы приходите сюда его получать. Если я буду давать вам учение на тему, которая вас очень интересует, увлекает, может быть, в течение лекции вы будете летать от удовольствия, будете очень увлечены, но в итоге уйдёте отсюда с пустым умом, так ничего и не получив. Для развлечения, получения ментального удовольствия существуют драматические театры, оперы и балета, другие места, где можно развлечься. Сюда же приходят не для того, чтобы развлекаться, впадать в восторженность, а для того, чтобы с помощью учения менять свой ум.

А теперь слушайте учение со следующей мотивацией. Вы сделали уже столько всякой работы ради счастья в этой жизни, но в результате не обрели никакого счастья. Это учение Дхармы предназначено для обретения счастья в будущих жизнях. Но если вы устремитесь к этой цели, то в качестве побочного эффекта практики даже эта ваша жизнь станет гораздо счастливее. Если это возможно, вы должны думать так: «Сегодня я получаю это драгоценное учение для того, чтобы потом с его помощью помочь принести счастье всем живым существам. Пусть в силу того, что я обретаю это учение, я стану источником счастья для всех живых существ». Это очень важное намерение. Когда вы думаете об этом, когда вы думаете: «Да буду я источником счастья для всех живых существ», – это в первую очередь делает очень счастливыми вас самих.

Вчера я говорил вам, как бороться с негативными эмоциями, с негативными состояниями ума. Я не очень подробно это объяснял, а в общих чертах. Сегодня я посвящу свою лекцию тому, как порождать в себе позитивный настрой, позитивное состояние ума. Вчера я объяснил вам, что когда вы размышляете о непостоянстве и смерти, в силу этих размышлений у вас естественно будут уменьшаться негативные эмоции. Потому что когда вы задумываетесь о непостоянстве и смерти, у вас естественно становится меньше желаний. Вы должны понять, что наши желания являются одним из источников наших бед. Если исследовать, то мы увидим, что все наши страдания и трагедии являются следствием наших желаний. У нас так много желаний! И в силу своих желаний, несмотря на то, что вы не хотите вести себя агрессивно, вас охватывает агрессия. А кто хочет быть агрессивным? Для того чтобы достичь желаемого объекта, вы становитесь агрессивными. Желания делают из вас демонов. Когда вы становитесь агрессивными, гневаетесь, то в эти минуты вы и есть демон. Когда желание сильное, а вы его не получаете, ваше лицо становится красным, глаза становятся красными, дым идет. В этот момент это не вы, это демон.

Итак, ваши внутренние демоны – это ваши желания, агрессия. Они гораздо опаснее внешних демонов. Поэтому вчера я сказал вам, что для того, чтобы разрешить наши проблемы, очень важно иметь меньше желаний. Постарайтесь научиться радоваться простым вещам, приносящим счастье, научиться радоваться простым вещам, получать простые удовольствия, а они для вас достижимы, поэтому, имея их, вы всегда будете счастливы. Например, красивая рубашка, или если вы женщина, серебряное колечко или браслетик. Все это недорого стоит. Если это приносит вам удовольствие, вы всегда можете быть счастливы. Как бриллианты, так и серебро, в действительности это одно и то же, как детские куклы. Я не говорю, что вообще не надо иметь никаких желаний. Сейчас вам было бы очень трудно взять и отбросить все желания. В вашей жизни очень трудно прожить без желаний. Буддийская философия различает три вида привязанности: грубая, средняя и тонкая формы привязанности. Сейчас вам надо преодолеть грубую и среднюю привязанность. С тонкой привязанностью сейчас бороться не время. Тонкая привязанность подобна надписи на воде.

Только что она была, а в следующее мгновение она уже исчезла из ума. Нет ощущения тоски, расставания с объектом привязанности. Грубая привязанность подобна надписи, высеченной на железе. Когда вы расстанетесь с таким объектом, вы ни о чем не можете думать, как только об этом объекте. Это ненормальное состояние ума. Когда у вас сильна грубая привязанность, в эти моменты вы ненормальны. Вы похожи на психопата. В чем разница между нормальными людьми и психопатами? Когда психопаты начинают думать о каком-либо объекте, они слишком углубляются в этот объект и не могут повернуть назад с этого пути. Они пребывают только там. Если обратиться с вопросом: «Ты хочешь поесть?» – он не услышит его. Вот это называется психопатом. Нормальный же человек может думать об объекте, но способен тут же переключиться на любую другую тему. В моменты, когда у вас возникает сильная привязанность, вы ненормальный человек, вы психопат. Когда мужчина или женщина очень привязаны к какому-то человеку, они думают только о нем и больше ни о чем. Из-за этого они чувствуют боль. Они думают, что это романтично. Но в действительности это ненормальное состояние ума, потому что тогда они испытывают боль. Поэтому сильную привязанность вы должны стараться в себе побороть. Это бесполезное чувство. Ничего хорошего в нем нет. Это чувство принесет вам гораздо больше боли, чем удовольствия.

Сначала я объясню вам механизм возникновения у вас очень сильной привязанности. Сильная привязанность не возникает у вас внезапно. Вы заставляете свой ум развить это чувство сильной привязанности. Буддийская философия объясняет это тем, что сильная привязанность возникает из неверного представления об объекте. Когда вы привязаны к какому-то объекту, вы думаете только о достоинствах этого объекта. Те достоинства, которые вы находите в объекте, вы еще и сильно преувеличиваете. И все время думаете, думаете только об этом. И чем больше вы об этом думаете, тем больше становится ваша привязанность. Вы говорите, что это голос вашего сердца. На самом деле это не имеет ничего общего с голосом сердца. Просто это все более и более глубокий отпечаток ваших мыслей в сознании. Сердце – это лишь орган, который качает кровь. Ничего в нем не отпечатывается, ничего оно не говорит. Это образное выражение.

Когда ум становится немножко ненормальным, вы начинаете раздваивать его, говорите: «Ум мне говорит одно, а сердце нечто другое». Но это ни что иное, как ваша неверная интерпретация ситуации. То есть вы различаете в себе два чувства. Одно из них более глубокое, а другое более поверхностное. То, которое более глубоко, вы называете своим сердцем, а более поверхностное – своим умом. Чем интенсивнее вы думаете об объекте своей привязанности, тем больше, образно говоря, вы давите на газ своего автомобиля привязанности, и тем быстрее и быстрее мчится ваш автомобиль привязанности. В итоге он выходит из-под вашего контроля. Вы не справляетесь с управлением и попадаете в аварию. Те пары, которые очень сильно привязаны друг к другу, кончают аварией, то есть их отношения кончаются аварией, потому что машина начинает нестись слишком быстро. Те пары, которые привязаны друг к другу умеренно, не выходя за границы разумного, дольше выдерживают совместные отношения. Психологи, которые это проанализировали, тоже пришли к такому же выводу. Потому что человек, который склонен преувеличивать чьи-то достоинства, так же легко начнет преувеличивать и недостатки. Например, если у жены сложилась тенденция преувеличивать недостатки мужа, то это приведет в конечном итоге к тому, что она его возненавидит. Поэтому, когда вы любите кого-то, очень важно трезво оценивать человека и видеть как его достоинства, так и недостатки. С одной стороны вы любите в человеке его достоинства, а с другой стороны вы видите его слабости и недостатки. Тогда достоинства человека не будут сильно кружить вам голову, а проявление его недостатков не будет для вас шоком, не заставит вас изменить к нему свое отношение. Не будет так, что сначала вы слишком любите, а потом сильно ненавидите. Когда вы видите достоинства своей возлюбленной, вы наряду с ними отмечаете и ее слабости и не сходите с

серединного пути. Если вы увидите у нее один недостаток, не надо его преувеличивать. Надо сразу же вспомнить, что у нее есть и достоинства. Вот так надо поступать. А поскольку вы преувеличиваете достоинства, вы теряете равновесие ума. Ум начинает крениться в одну сторону. Когда вы замечаете этот крен, вы должны восстановить равновесие. Когда вы видите недостатки и начинаете умом крениться в сторону, вы тотчас должны вспомнить, что есть такие-то и такие-то достоинства, что она совершает ошибки, но и вы их делаете. Этот совет не догма, а нечто полезное в повседневной жизни. Используйте его. Старайтесь смотреть на людей объективно. Когда вы воспринимаете людей объективно, это позволяет уму остаться в нормальном состоянии. Когда вы теряете объективность, ум перестает быть нормальным.

И себя постарайтесь тоже рассматривать объективно. Иногда люди теряют самооценку, либо видят в себе одни только достоинства, либо одни недостатки. Это тоже неправильно. Когда вы воспринимаете себя завышено, это вызывает у вас гордыню, высокомерное отношение к другим. Если же вы занимаетесь самобичеванием и видите только одни недостатки, считаете себя очень плохим человеком, это вызовет у вас депрессию. Вы будете несчастны. Поэтому, когда вы смотрите на других, старайтесь видеть их объективно, и когда смотрите на себя, старайтесь воспринимать себя объективно. Тогда омрачения не смогут возникнуть, потому что, как сказал Дигнага, великий буддийский логик, все омрачения являются следствием недоверного сознания, недоверного ума, заблуждений.

Когда у вас будет сохраняться достоверное сознание, которое видит истину, омрачения не смогут возникнуть в вашем уме. Существует множество уровней истины. И когда вы сможете, сохраняя объективность, видеть хотя бы один из этих уровней истины, тогда, даже если вы будете приказывать себе разгневаться, вы не сможете разгневаться. Вы будете говорить себе: «Привяжись к этому, привяжись!» – но не сможете привязаться. Если вы будете говорить себе: «Завидуй!» – вы не сможете позавидовать. А когда у вас неверное мышление, то даже если вы будете приказывать себе не завидовать, вы будете завидовать. Если вы будете приказывать себе не привязываться, вы все равно будете привязываться, потому что не изменили механизм искаженного восприятия объекта, потому что вы не можете остановиться и все время думаете о преувеличенных вами достоинствах. Из-за этого естественно будет усиливаться привязанность.

Для того чтобы справиться с привязанностями, с гневом, со всеми омрачениями, в первую очередь, вы должны понять механизм возникновения всех этих омрачений. Иногда, когда у вас возникает сильный гнев, привязанность, зависть и другие негативные эмоции, не надо сразу же с ними бороться и пресекать их. Оставьте их на некоторое время для того, чтобы просто их исследовать. Посмотрите на собственном опыте, в силу чего они возникают в вашем уме, как работает механизм, в чем причины возникновения негативных эмоций. Тогда на собственном опыте вы убедитесь в том, что геше Тинлей говорил правду. Это не догма.

Когда люди смотрят сериал «Санта-Барбара», большинство смотрит так, будто являются участниками событий, находятся внутри этого сериала. Поэтому они не замечают ошибок, которые делают герои сериала. Если же вы будете смотреть этот сериал как третье лицо, совершенно не заинтересованное в происходящем, будете думать, почему герои именно так поступают, что их толкает на те, или иные поступки, зачем они это делают, тогда ваш ум будет функционировать, проводить беспристрастный анализ. Сейчас я даю вам практику, как смотреть телевизор. Сначала начните смотреть сериалы как сторонний наблюдатель за всеми их действиями, откуда у них возникают негативные эмоции, которые приводят к таким-то ошибкам. Потом постепенно эту практику переведите на себя, на свой ум. Воспринимайте то, что творится в вашем уме, как сериал, который длится бесконечно с

безначальных времен до сегодняшнего дня. И конца этому сериалу негативных эмоций, происходящих в вашем уме, не предвидится. Примените к ним такой же анализ, который вы применяете, смотря сериал «Санта-Барбара». Когда вы начнете таким образом следить за своим умом, то омрачений в нем будет становиться все меньше и меньше. Соответственно у вас будет повышаться внимательность. Этот совет очень важен. Помните о нем.

Во времена жизни Будды один царь сказал ему: «Я очень занят делами своего царства и при этом люблю слушать музыку. Пожалуйста, дай мне какую-нибудь духовную практику, которая была бы связана со слушанием музыки». Будда дал ему учение, которое связано со слушанием музыки. И благодаря этому учению, поскольку оно было связано со слушанием музыки, а это было его любимое занятие, когда царь стал его применять, практиковать, он достиг реализации гораздо быстрее.

Я знаю, что большинство из вас обожает смотреть телевизор. Смотрите его, но, не полностью погружаясь, а смотрите как незаинтересованный наблюдатель, постоянно анализируйте действия: почему героиня совершила ошибку, почему она сейчас кричит, почему все это происходит, то есть смотрите с правильным мышлением. И вы увидите, что ее основная ошибка из-за сильного желания. Она не удовлетворена тем, что имеет. По сравнению с другими людьми у нее всего достаточно, но она не сравнивает себя с теми, кто имеет меньше, она сравнивает себя с теми, кто имеет гораздо больше ее, поэтому не способна обрести счастье. Вам в вашей жизни тоже достаточно того, что вы имеете, по сравнению с людьми беднее вас. Вы такой же человек, как и все они. Все, что вы имеете, вы должны сравнивать с людьми, более обделенными, чем вы, у которых всего меньше, чем у вас. И тогда вы почувствуете себя внутренне богатыми. Это правда. Я так думаю, поэтому я всегда счастлив. Мой друг Кирсан достаточно богат, у него есть большие деньги, но внутри я богаче его.

А что касается проблем, то здесь вы проводите обратное сравнение. Вы не сравниваете свои проблемы с большими проблемами. Вы сравниваете их с меньшими проблемами. Это неверно. В действительности, когда речь заходит о ваших проблемах, вы должны сравнивать их с чьими-то большими проблемами, чем ваши. Потому что в силу подобного сравнения ваши собственные проблемы будут уменьшаться. Но когда дело доходит до проблем, вы сравниваете их с чьими-то маленькими проблемами, и тогда ваши проблемы вам кажутся огромными. Затем вы начинаете подносить свою проблему слишком близко к глазам. На проблемы других людей, которые могут быть размерами с огромную звезду, вы смотрите издали. Они кажутся вам крошечными звездочками в небе. Например, проблемы своих друзей вам кажутся незначительными, мелкими. Вы смотрите на них издали, а свои собственные проблемы вы подносите слишком близко к глазам. Поэтому они кажутся вам огромными, и у вас возникает обида: почему это друг не помогает решить вашу проблему, у него же проблем меньше. В действительности, ситуация обратная: у друга проблема больше, и вы должны ему помогать, а не он вам. Вы же думаете, что друг вас не любит.

Итак, все негативные эмоции основываются на чем-то недостоверном, на неспособности объективно видеть ситуацию. Вы должны понимать, что негативные эмоции – это ненормальное состояние ума. Почему? Потому что, во-первых, они разрушают ваше счастье, во-вторых, лишают счастья других. Здесь совершенно не имеет значения, верите вы в религию или нет. Исследуйте это и вы придете к выводу, что независимо оттого, верующий вы человек или нет, негативные эмоции – это ненормальное состояние ума, которое делает несчастным вас и всех остальных. Если вы не верите в будущую жизнь, то это неважно. Я говорю пока только с точки зрения этой отдельно взятой жизни. Негативные эмоции лишают вас мира, гармонии и счастья в этой жизни. Они не дают вам прожить ее насыщенно, целостно.

Когда ваш ум позитивен, вы становитесь здоровым человеком, и тогда вы можете жить действительно полной жизнью. Если у вас в уме очень силен позитивный настрой, то даже если вы в аварии потеряете ногу, ваш ум сохранит свое спокойствие. Ваш ум говорит, что от крика нога обратно не вернется. Ваш ум спокоен. Что получилось, то получилось. Это карма. Думайте так: «Какую причину я создал, то и получил. Много людей живет без двух ног, а у меня нет только одной. Это ничего». Так нужно думать, тогда ум будет спокойным. Когда с вами случается подобная трагедия, у вас все равно нет другого выхода, поэтому самое лучшее – мыслить именно так. Это по-настоящему полезно. Шантидева, великий древнеиндийский философ, сказал: «Если вы можете решить проблему, решайте ее. Здесь нет повода расстраиваться. Если проблема неразрешима, то тоже нет повода расстраиваться. Поэтому не волнуйтесь и будьте счастливы». Если вы поранили ногу стеклом, не надо кричать. Уберите стекло. Больно немного. Но бывают некоторые проблемы, когда вы полностью теряете свою ногу. Здесь вы ничего поделать не можете. С этим надо только смириться.

Если ваш муж или жена бросают вас, не надо расстраиваться. Вы должны подумать: «Может, он или она будут счастливы с другим партнером. Хорошо, пусть будут счастливы». Настоящая любовь заключается в том, чтобы желать счастья любимому человеку. Это главное: «Если он или она счастливы с другими, то это то, о чем я мечтаю, что ему желаю. Пусть мой любимый человек будет счастлив все время». С другой стороны, в нашем мире миллионы мужчин и женщин. И вы можете найти себе другого партнера. Если бы в мире был только один мужчина или одна женщина, и они ушли бы от вас, то это был бы настоящий кошмар. А так это не кошмар. Нужно иметь в этом отношении гибкий ум. Если кто-то от вас уходит, не надо слишком много думать и вспоминать о его достоинствах. Это ошибка. В Тибете есть такая поговорка: когда молока у коровы становится все меньше, люди начинают все больше ценить это молоко. Это как раз наглядный пример нашего неверного подхода. У нас подход такой: когда у вас есть какой-то человек, вы его особо не цените, но стоит ему уйти от вас, как вы начинаете слишком сильно его ценить. Это неверно. Мудрые люди, пока они находятся вместе, очень ценят качества друг друга. Правда, они не слишком сильно их преувеличивают. Они просто рады, когда вместе. А когда расстаются, то понимают, что с этим покончено, и особо об этом не думают. Все встречи заканчиваются расставаниями. Это закон нашей природы. Иногда человек уходит по собственному желанию, иногда против своей воли. Но в любом случае, расставание постоянно происходит.

Вы должны помнить четыре закона, которые есть в буддизме: все встречи заканчиваются расставанием; накопление заканчивается истощением; взлеты заканчиваются падением; рождение кончается смертью. Таковы четыре наших реальности. Те, кто помнит об этих реальностях, не испытывают депрессии. Потому что они знают, что произойдет, еще до того, как это случится. Когда вы встречаете какого-то человека, вы должны помнить, что за встречей рано или поздно последует расставание. Вы должны внутренне ожидать этого. Не думайте, что вы никогда не расстанетесь, всегда будете вместе. Все встречи заканчиваются расставанием. Если это расставание происходит в тот момент, когда в вас очень сильно чувство, что вы никогда не расстанетесь, то вынести это очень тяжело. Как будто в сердце все время какая-то боль. В этот момент таким неверным мышлением вы создали рану в своем сердце.

Это все имеет реальную практическую пользу в вашей повседневной жизни. В повседневной жизни очень важно поддерживать объективность мышления, не надо впадать в крайности. Если вы удерживаетесь от крайностей, то ум будет сохранять спокойствие и безмятежность. Это я говорю вам на своем собственном опыте. Старайтесь смотреть на вещи объективно и

не впадать в крайние эмоции. У русских много «наверное»: наверное, изменяет, наверное, говорит неправду и так далее. Если кто-то смеется, то, наверное, он хитрит. Когда у вас возникает слишком много таких «наверное» в отношении человека, то потом, когда он вам улыбается, у вас возникает мысль, что, наверное, он что-то такое натворил и поэтому пытается загладить свою вину улыбкой. А если он не улыбается вам, то у вас возникает вывод: «Ага, он действительно меня не любит, он даже не улыбается». Но что может сделать человек, если у вас уже сложилось неверное представление о нем? Он ничего не может сделать. Вы сами лично принимаете яд, и сами делаете себя несчастными. До тех пор, пока у вас не появятся конкретные факты, не надо думать ни о каких «наверное», «может быть». Когда возникли конкретные факты, можете прямо его об этом спросить, но даже когда будут конкретные факты, не надо спешить и делать выводы на их основе. Вы спросите, получите какой-то ответ. И все, проблема будет решена.

Сейчас я даю советы, которые касаются личной жизни вас, русских людей. У вас есть одна такая слабость – вы не прощаете людей даже за одну ошибку. Допустим, человек сделал ошибку. Кто не делает ошибок? Все мы делаем ошибки. Человек ошибся, потом он просит у вас прощения. А вы, несмотря на это, его не прощаете, разрываете свои отношения. И тем самым ломаются семьи. На самом деле надо давать человеку три шанса. Если он один раз ошибся, вы простите его для начала, но скажите, чтобы он этого больше не повторял. Потом дайте еще два шанса. Вот если он повторит эту ошибку еще два раза, тогда будет повод для расставания. Тогда у вас не будет сожалений. Вы скажете: «Я дал три шанса этому человеку, но он не изменился, поэтому не о чем жалеть». Все эти вещи простые, но для вас очень полезные. Умение прощать других – это очень важное лекарство в разрешении проблем. В буддизме и христианстве говорится об умении прощать. Это действительно очень ценно. Если вы легко прощаете человека, то это тоже нехорошо, потому что человек от этого портится, становится избалованным. Очень важно придерживаться середины.

А теперь я поговорю с вами о том, как культивировать позитивные качества ума. Помните эти советы, потому что они очень полезны. Особенно полезно сравнивать свое страдание с большим страданием, свое имущество с меньшим богатством. Это очень полезно. Когда вы будете смотреть на людей, которые живут хуже вас, вы будете больше ценить то, что сами имеете. Вы же не цените то, что у вас есть. Вы все время смотрите вверх, задрав голову, и поэтому все время жалуетесь на то, что у вас нет того, другого. Вы так все время жалуетесь, жалуетесь, жалуетесь. В жалобах бессмысленно проходит вся ваша жизнь. В итоге вы умираете, так ничего и не сделав. В момент смерти вы уходите из жизни с пустыми руками, ничего не приготовив на будущую жизнь. Все эти ошибки являются следствием одной глобальной ошибки: вы все время смотрите вверх и никогда не смотрите вниз. Я все время смотрю вниз и поэтому чувствую сострадание к тем людям, которые страдают больше меня. Если вы будете смотреть только вверх, вы никогда не будете довольны, и все время будете только завидовать: «У него есть машина, а у меня нет, у него есть то-то, а у меня нет. Значит, Бог его больше любит». Вот уже и Бог виноват! С таким неверным мышлением, как вы будете счастливы? Это очень важное для вас лекарство, которое я даю вам сегодня. Я положил это лекарство сейчас вам в рот, даже налил туда воды, чтобы вы могли запить, и насильно заставил его проглотить. Так что завтра оно уже даст какие-то результаты. Завтра у вас лицо станет немного светлее. Только так я могу дать вам счастье. Если ваш ум совсем закрыт, я не могу дать вам счастья.

Как к вам попадает яд? Например, вы идете к дурному другу. Некоторые ваши друзья лишь притворяются друзьями, а на самом деле не хотят, чтобы вы были счастливы. Когда они видят, что их друг слишком счастлив, у них появляется желание испортить ему счастье. Это не у всех людей, а у ненормальных людей. Если человек несчастен, а кто-то рядом с ним счастлив, то у него возникает желание, чтобы и все окружающие были несчастливы. Он-то

ведь несчастлив! Если все вокруг несчастливы, то он спокоен. Эти люди своими словами при разговоре с вами могут влить в ваши уши яд. Вы можете не соглашаться с этим, но, тем не менее, этот яд остается в вашем уме. Они нашептывают вам, что муж или жена у вас такие-то. Вначале вы говорите, что это неправда. Но яд-то уже влился в ваше сердце, в ваш ум. Вы уже это запомнили. И если вначале вы это проигнорировали, то стоит вашему мужу или жене повести себя как-то не так, вы тут же вспомните слова, которые вам сказал псевдо друг. Поэтому не позволяйте никакому яду проникнуть ни в свой ум, ни в сердце. Некоторые глупые люди, наоборот, все время спрашивают, что он или она делают, пытаются проследить, что делает муж или жена, чтобы знать, если те делают что-то не так. Это глупо. Это тоже сделает их несчастными.

Вот такие небольшие советы. Помните их. Молодые люди и люди старшего возраста, вы можете передать эти советы своим родственникам. Это будет полезно и для других. Если эти люди станут нормально думать, вам это будет очень большим подарком. Не обязательно быть буддистом, чтобы принять эти полезные советы. Это как лекарство. Мой папа хорошо знал философию. Когда я был маленьким, он никогда не говорил мне, что это религия. Он просто давал мне советы. Он говорил, что я неправильно думаю потому-то и потому-то. Это принесло мне большую пользу. Некоторые читают лекции, а лекция – это просто информация. Когда папа дает совет, это делает ум глубже. Это не просто воспоминания. Это то, что прочно откладывается в нашем уме и становится своего рода инструментом для решения проблем. Поэтому учителя традиции Кадампа говорили, что надо давать учение в форме советов. Это лучшее учение. Когда я читаю лекции, я не даю много сложной философии. Я даю вам полезные советы, которые все глубже и глубже делают ваш ум. Он крепнет, становится лучше, добрее. Я не хочу, чтобы вы стали как ученые, имеющие много информации, а ум остался пустым.

Теперь поговорим о том, как порождать позитивные состояния ума. Основное в том, что позитивные состояния ума берут начало в правильном мышлении. Негативные эмоции берут начало в неправильном мышлении. Если вы не хотите негативных эмоций, не надо неправильно думать. Вы просто прекращайте то мышление, которое является неправильным. Но этого одного недостаточно. Вы должны заменить неверное мышление на правильное мышление. Буддийская философия не говорит, что вообще не надо иметь никаких мыслей. В ней говорится, что не нужно иметь неправильное мышление, но помимо прекращения неправильного мышления нужно научиться мыслить правильно. Буддийская философия не говорит, что не надо ни на что смотреть. Смотрите, но смотрите правильно. И не советует нам ничего не слышать. Слушайте, но слушайте правильные вещи. И не советует нам ничего не говорить. Говорите, но говорите правильные вещи. Правильное мышление, правильное видение, правильное слушание – активизируют у вас позитивное мышление.

Из всех позитивных качеств ума, позитивных эмоций самыми мощными являются любовь и сострадание. Сначала вы должны узнать, что такое любовь и что такое сострадание. Под любовью в буддизме не подразумевается романтическая любовь между мужчиной и женщиной, а имеется в виду желание другим счастья. Это называется любовью. Великая любовь – это желание, чтобы все живые существа были счастливы. Сострадание в буддизме – это желание, чтобы все живые существа освободились от страданий. Когда у вас появится желание, чтобы все живые существа стали счастливы, то в первую очередь от этого ваш собственный ум станет счастливым. Это придаст ему большую силу. Если вы каждый день будете кормить свой ум желанием, чтобы все живые существа были счастливы, то с каждым днем от этого настроения ум будет становиться все сильнее и сильнее. Это правда.

Почему же мы не можем испытать такое чувство? Почему, когда мы видим других существ, у нас не возникает непроизвольное желание: пусть они будут счастливы? Потому что, когда

мы видим живых существ, мы воспринимаем их произвольно либо как объекты привязанности, либо как объекты гнева. Когда вы воспринимаете живое существо как объект привязанности, то это сознание является также недостоверным. Потому что перед вами вовсе не объект привязанности. Перед вами собрание костей, мяса, кожи. Где здесь объект привязанности? Воспринимать живое существо как объект привязанности – это преувеличение. Когда вы думаете, что у нее прекрасный цвет кожи, красивый цвет лица, это тоже преувеличение. Ученым хорошо известно, что все цвета – это лишь отражение света и во внешнем мире цветов как таковых нет. Там есть лишь некие вещества, которые отражают те или иные цвета, и вы, воспринимая это отражение, говорите: «О, какой красивый цвет лица!» Во внешнем мире нет и объектов гнева. Это тоже преувеличение. Объектов гнева, врагов снаружи нет. Ни один человек по своей природе не является ни врагом, ни хорошим или плохим. Если в объекте вашего гнева заложено что-то плохое по природе, то тогда он должен всеми восприниматься как плохой. Но некоторые люди относятся к нему очень хорошо.

В целом, когда мы смотрим на живых существ, мы воспринимаем их либо как привлекательных, либо как непривлекательных. Если человек привлекательный, то тут же возникает к нему привязанность и соответственно омрачения. А если он для вас не привлекателен, то возникает неприязнь. В действительности тот человек и любое другое существо, которое вы видите, испытывает недостаток счастья. Это истинная правда. Но этого мы не видим. Если даже два человека будут кричать сегодня, как они счастливы, то это кратковременно. Завтра им не будет хватать счастья. Если вы будете думать о недостатке счастья у других, то у вас само собой появится желание: «Пусть они будут счастливы!»

Очень важно видеть вещи объективно. А объективность заключается в том, что любому живому существу не хватает счастья. А для того, чтобы понять, что другим не хватает счастья, вы для начала должны узнать, что такое счастье и что такое страдание. Если вы до конца не сможете понять, что такое счастье, то вы не сможете желать его другим. Если вы думаете, что счастье в том, чтобы пить водку, то вы будете всем желать пить водку. Если вы думаете, что счастье – это иметь мужа, то вы будете желать, чтобы у всех был муж. Но это тоже неправильно. Если вы думаете, что счастье – это иметь детей, иметь дачу и всем желаете такого же счастья, то это тоже неправильно.

Мы начали с простой темы «Любовь», но когда занялись ее анализом, то это потянуло за собой всю философскую цепочку. Вся буддийская философия связана с порождением позитивных состояний в уме и устранении негативных эмоций. Она предназначена не для сложных философских диспутов, а для таких вот практических вещей.

Буддийская философия говорит, что счастье – это тот объект, с которым чем больше вы находитесь в контакте, чем больше переживаете, тем больше он приносит вам счастья. Этот объект по-настоящему дарит счастье. Если мы применим этот критерий ко всему тому, что мы считаем счастьем, мы поймем, что все это не дает нам счастья. На самом деле, когда мы наслаждаемся так называемыми объектами счастья, то в реальности у нас одна форма страдания постепенно переходит в другую сильную форму страдания. И то, что происходит в середине процесса перехода, мы считаем счастьем. Но в действительности никакого счастья в этом нет. Например, вы очень голодны. Если в этот момент обостренного чувства голода я спрошу у вас, что для вас счастье, вы скажете – еда. Ничего больше не надо, только еду. Когда мы очень голодны, наш ум впадает в крайности, и мы заикливаемся на одной идее: только еда сможет сделать нас счастливыми, больше ничего. В этот момент смыслом вашей жизни становится – поесть. У людей смысл жизни часто меняется и зависит от того, что они в данный момент хотят. Это и считают смыслом жизни. Когда у них нет мужа, смысл жизни – заполучить мужа. Когда появляется муж, смысл жизни – завести детей.

Когда появляются дети, смысл жизни появляется в чем-нибудь другом. Поэтому в вашей жизни смысл все время меняется. Вы хотите счастья, но, что бы вы ни получили, у вас нет удовлетворенности. Вы все время хотите чего-то нового, чего-то еще, потому что настоящего объекта счастья вы не получаете.

Если бы еда была настоящим объектом счастья, то когда бы вы начали есть в состоянии сильного голода, каждая ложка проглоченной еды должна была бы приносить вам все большее и большее удовольствие. Если бы это происходило так, то тогда еда была бы настоящим объектом счастья. Но через несколько минут еда превращается постепенно в объект страдания. Если в этот момент приставить пистолет к виску и приказать: «Ешь!» – вы скажете: «Есть – для меня сейчас худшее наказание, какое только может быть». Точно так же, как еда, любой объект в сансаре не может дать нам счастья.

Что же такое настоящий объект счастья? Настоящее счастье – это ум, свободный от омрачений, в котором реализован весь его благой потенциал. Это состояние ума как раз является настоящим объектом счастья. Даже если в уме не реализован весь его потенциал, но он полностью свободен от омрачений, то чем больше вы пребываете в этом состоянии ума, полностью свободного от омрачений, тем больше испытываете совершенно невероятное ощущение счастья. Никогда не наступит момент, когда вы устанете от состояния ума, полностью свободного от омрачений. Это невозможно. Поэтому ум, полностью свободный от омрачений, это настоящий объект счастья. Когда вы поймете, что это истинное счастье, вы осознаете также, что ни у одного из людей в сансаре нет такого состояния ума. Ни у кого от Абрамовича до самого бедного человека на свете, от самого могущественного президента США Буша до наименее наделенного властью человека, ни у кого нет такого состояния ума, полностью свободного от всех омрачений. Вы можете увидеть, что всем им не хватает счастья. До тех пор, пока их ум не освободится от омрачений, им всегда будет не доставать счастья. На основе этого осознания вы можете пожелать: пусть все полностью освободятся от омрачений и обретут настоящее счастье. Пусть они будут счастливы и наделены всеми причинами счастья!

Если говорить о четырех благородных истинах, которым учил Будда, то счастье – это третья благородная истина, ум, полностью свободный от омрачений. А когда мы желаем, чтобы все живые существа были наделены всеми причинами счастья, то это четвертая благородная истина – мудрость, напрямую познающая пустоту. Когда у всех живых существ появится эта мудрость, напрямую познающая пустоту, их ум сможет полностью освободиться от омрачений. Поэтому вы желаете, чтобы все живые существа были наделены счастьем и причинами счастья. Вот такое чувство постарайтесь в себе развивать. А для того, чтобы культивировать это чувство по отношению ко всем остальным людям, сначала вы должны понять свою собственную ситуацию: «До тех пор, пока мой ум не освободится от всех омрачений, для меня не будет настоящего счастья». Поэтому вначале культивируйте в себе такое ощущение: «Да достигну я такого состояния ума, полностью свободного от всех омрачений! В этом смысл моей жизни». Ум, полностью свободный от омрачений, должен быть основной целью не только одной этой вашей жизни. Вы должны сказать себе: «Я буду стремиться к этому жизнь за жизнью. Идти к состоянию ума, полностью свободного от всех омрачений, – вот смысл моей жизни». Это должен быть настоящий смысл вашей жизни. И когда это станет смыслом вашей жизни, вас станет по-настоящему интересовать, как освободить свой ум от омрачений, что такое омрачения, каков механизм их возникновения в уме. Задумайтесь также: «Являются ли эти омрачения природой моего сознания или нет? Потому что если они являются природой моего ума, то от них избавиться невозможно. Если же они не заложены в природе моего ума, то тогда возможно я смогу освободить свой ум от омрачений». Также с этим увязывается множество других философских вопросов. К тому же, чтобы понять, что ум может полностью освободиться от омрачений, вы должны

ознакомиться с теорией пустоты. Когда вы поймете теорию пустоты в буддизме, тогда вы поймете тот факт, что ум может освободиться от всех омрачений. В буддийской философии все темы взаимосвязаны, а буддийская теория пустоты невероятно глубока.

Теперь я немного поговорю с вами о сострадании. О теме любви я не рассказал вам подробно, дал лишь общее представление. Существует более подробное учение о том, как развивать в своем уме стратегию любви. Существуют две очень разные техники порождения любви и сострадания. У нас мало времени, поэтому я не могу все это объяснить. Теперь о сострадании. Сострадание означает, что ваш ум желает, чтобы все живые существа были свободны от страданий. Вы должны понимать, что когда вы желаете, чтобы все живые существа были свободны от страданий, заслуги, которые вы тем самым создаете, совершенно невероятны. Желать всем живым существам счастья – это также невероятные заслуги. Эти заслуги, которые вы создаете тем самым, как раз и являются причинами вашего счастья. Когда вы желаете другим людям страдания, в результате вы сами станете несчастнее. Когда вы желаете счастья другим, в результате вы станете счастливы сами. Таков механизм кармы.

Будда сказал: «Один человек в течение целой кальпы практиковал щедрость, благотворительность, другой на мгновение пожелал счастья всем живым существам. Кто из этих двоих накопил больше заслуг?» Ученик Будды Ананда на это ответил: «Второй человек». Будда сказал: «Это верно». Первый человек в течение неисчислимого количества лет практиковал благотворительность и накопил своей щедростью очень большие заслуги. Но второй человек, пожелавший хотя бы на мгновение всем живым существам счастья, накопил гораздо больше заслуг. По сравнению с заслугами второго заслуги первого просто ничто, потому, что второй человек накопил столько заслуг, сколько живых существ. Поскольку живых существ бесчисленное количество, постольку он накопил безмерные заслуги. По утрам иногда, перед тем как делать ежедневную практику, порождайте в себе подобное чувство: «Все живые существа, как и я, хотят счастья. Но, тем не менее, они постоянно испытывают недостаток счастья. Пусть же они освободятся от своих страданий и обретут счастье, пусть их ум полностью станет свободным от всех омрачений. Пусть все они обретут подобное счастье». А потом вы просите: «Будды и бадхисаттвы, благословите меня на то, чтобы я смог привести всех живых существ к такому счастью».

Это называется медитацией, молитвой. Молитва – это не просьба: «Дай мне то, дай это». Это детская молитва. Молитва должна быть такой – это желание, чтобы все живые существа были счастливы: «Пожалуйста, дайте мне сил, чтобы жизнь за жизнью я мог вести всех живых существ к безупречному счастью. Пусть все живые существа обретут полное безупречное счастье. Как это было бы замечательно!» Сначала задумайтесь, как им не хватает счастья, как они лишены его. И тогда естественным образом у вас появится желание: «Пусть они будут счастливы!» Но иногда при этом вы совершаете одну ошибку. Вы думаете: «Все живые существа где-то далеко от меня, может, в другом мире, другой вселенной, пусть они там будут счастливы, а счастье окружающих меня людей – соседей, сослуживцев меня не интересует. Эти люди нужны, чтобы с ними спорить, ругаться». Но это неправильно. Поэтому, когда в своей молитве вы произносите «все живые существа», начинайте со своих соседей, со своих домашних, с тех людей, которые создают вам в жизни проблемы, которые являются вашими учителями терпения. Скажите себе: «Они не плохие, они мои учителя терпения, учат меня терпению». Они на самом деле закаляют ваш ум. Это очень хорошо. К тому же им больше не хватает счастья, чем вам. Тем самым распространяйте это чувство сначала на всю Уфу, потом на всю Россию, потом на весь мир, потом на всю вселенную. Как было бы превосходно, если бы у всех живых существ ум полностью очистился от омрачений! Тогда бы все они обрели совершенное счастье.

Когда все живые существа полностью очистятся от всех омрачений, наш мир естественным образом превратится в безупречное место, то есть станет чистой землей, раем. Как чистая земля, так и ад являются лишь отражением нашего собственного сознания. Если вы, имея грязное лицо, посмотритесь в тысячу зеркал вокруг вас, то увидите везде одни грязные отражения, одну грязь. А если бы все живые существа умыли свои лица и посмотрели вокруг себя, то везде бы они увидели тысячи чистых отражений. Тогда исчезла бы любая грязь, исчезли бы все нечистые миры. Остались бы только чистые земли. С точки зрения просветленного существа Будды все является только чистой землей. Однако Будда может видеть какие-то нечистые вещи не со своей точки зрения, а как бы через призму восприятия нечистых существ. То есть он видит нечистые вещи так, как их воспринимают другие. С его личной точки зрения все является чистым.

То, о чем я говорю, входит в тему о четырех безмерных в буддизме. Это четыре качества: безмерная любовь, безмерное сострадание, безмерная радость, безмерная равностность, которые вы должны культивировать в себе в своей повседневной жизни. Это будет очень хорошо для вас. Если вы не способны культивировать эти четыре качества, то, по крайней мере, первых два качества развивайте.

Если вы можете сесть в позу медитации, сначала подумайте, как всем живым существам не хватает счастья, пожелайте всем им счастья, полного освобождения ума от омрачений. Попросите Будду, чтобы он благословил вас, чтобы вы могли стать источником счастья для всех живых существ, привели бы их к состоянию счастья жизнь за жизнью. А потом представьте, что от Будды исходят лучи с нектаром, который всех живых существ и вас самих очищает от омрачений и приводит к состоянию безупречного счастья. Визуализируйте, что омрачения всех живых существ очищаются, и они становятся совершенно счастливыми. Их ум полностью освобождается от всех омрачений.

Несмотря на то, что сразу это в реальности не произойдет, какой-то эффект эта медитация на вас окажет. С таким желанием, с таким мышлением читайте мантру любви и сострадания ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ с визуализацией. Если вы будете делать эту практику ежедневно, то день ото дня ваш ум будет становиться все здоровее, счастливее и спокойнее. Ваши болезни будут уменьшаться. Я могу вам сказать это на сто процентов. Затем подумайте о том, как страдают живые существа. В человеческой жизни столько страданий! Страдания от неполучения желаемого, страдания от обладания желанными объектами. Затем страдания от расставания с желанными объектами.

Первое страдание, которое мы испытываем, – это страдание от рождения на свет. Затем страдания от старения, страдания от болезней и, наконец, страдания от смерти. Все живые существа испытывают одни и те же страдания. Что же касается страданий в низших мирах, то там страдания еще невыносимее. Если ум находится под властью омрачений, как он может быть счастливым? Он всегда пребывает в какой-то тревоге, в депрессии, в страхе что-то потерять. Таким образом, пока у живых существ ум не освободится полностью от омрачений, настоящего счастья у них никогда не будет.

Когда вы желаете, чтобы все живые существа стали свободны от страданий, то страдание – это первая благородная истина. Различают три вида страданий, восемь, шесть видов. Страданий очень много. Затем вы желаете, чтобы они освободились от страданий и причин страданий. Причины страданий – это их омрачения. То есть вы желаете, чтобы все живые существа освободились как от страданий, так и от причин страданий, то есть от омрачений ума. Сначала вы должны думать так относительно самих себя: «Да стану я свободен от страданий и причин страданий!» Если у вас нет такого желания относительно самого себя, как вы можете желать это другим? А для того, чтобы пожелать этого себе, вы должны понять, что омрачения – это, действительно, хроническая болезнь.

Шантидева сказал: «Все остальные болезни ничто по сравнению с болезнью омрачений ума». Этой болезнью омрачений мы страдаем с безначальных времен, и по сей день. Иногда, когда болезнь омрачений проявляется наихудшим образом для нас, мы страдаем в аду очень долгое время. Ад – это не место, которое находится где-то далеко отсюда, это проявление нашей собственной сильной негативной кармы. Поэтому самое худшее, чего мы должны бояться, это своих омрачений. Смотрите на свою ситуацию и желайте: «Да буду я свободен от всех омрачений своего ума!» Такое чувство называется отречением. Затем, когда вы применяете тот же самый подход ко всем живым существам, видя, что они находятся в том же положении, что и вы, говорите: «Да будут все живые существа свободны от страданий, от омрачений ума!» Такое чувство называется состраданием. Для вас это очень мощное лекарство. Сразу это не принесет результата, но если вы будете думать об этом постоянно, постепенно ваш ум будет становиться все счастливее и счастливее, сильнее и сильнее. Это я могу вам гарантировать на все сто процентов. Это мой подарок вам.

Теперь вы знаете, как медитировать на любовь и сострадание. Поэтому в своей повседневной жизни немного занимайтесь этой медитацией на любовь и сострадание. Это лучшее противоядие от всех ваших депрессий. Иногда, когда вы чувствуете, что уже впадаете в депрессию, не надо думать неверно в этой ситуации. Это будет усугублять вашу депрессию. Когда вы уже почти впадаете в депрессию, лучше подумайте о том, как живым существам не хватает счастья, как они страдают, и развейте сильное желание: «Да будут они свободны от страдания! Пусть они обретут безупречное счастье! Если и мой ум будет свободен от омрачений, как это будет великолепно!»

Иногда мысленно вы представляете себе машину «Мерседес» и думаете, как здорово было бы ее иметь. Но это не настоящее счастье. Через два часа вы начнете волноваться из-за боязни ее потерять. Вы не будете счастливы от этого. А если ваш ум по-настоящему освободится от омрачений, вот это будет здорово! Ваши проблемы будут тем самым полностью решены. Тогда вам уже не придется бегать вновь и вновь, как таракан, туда - сюда, чтобы решить свои проблемы. Пока наш ум не свободен от омрачений, нам приходится с безначальных времен, и по сей день пройти миллиарды и миллиарды километров, чтобы решить свои проблемы. Но, несмотря на это, счастья мы так и не нашли. Вы же люди. Если все время вы будете прибегать к одним и тем же примитивным методам, то ваши проблемы никогда не будут решены. Поэтому вам нужно обратиться к каким-то другим техникам, чтобы найти свое счастье. Это трудно, но другого выхода у вас не остается. У вас должен быть сильный ум. Вы должны сказать: «Вот, наконец-то я нашел настоящий путь к решению своих проблем!» Вы должны понять, что решить проблему можно путем изменения своего внутреннего мира, но не путем изменения внешнего. В конце концов, весь внешний мир является отражением вашего внутреннего мира. По мере того как ваш внутренний мир будет становиться все чище и чище, где бы вы ни оказались, все вокруг вас будет прекрасно. Об этом я могу вам сообщить на основе своего небольшого опыта. Благодаря философии, мой ум немного меньше имеет омрачений, стал немного чище. Куда бы я ни пошел, в какой бы город ни поехал, я везде счастлив. Потому что весь внешний мир – это лишь отражение вашего внутреннего мира. Поэтому ту Уфу, которую вижу я, вы не видите. Если бы вы увидели жизнь в Уфе такой, какой вижу ее я, то вам жизнь в Уфе приносила бы удовольствие. Вы бы никогда не думали о том, чтобы уехать из Уфы. Вы бы с радостью жили здесь.

Наш ум так устроен, что вы думаете: «Если я несчастлив в Уфе, то перееду в другой город и там буду счастлив». Это заблуждение. Потому что всю жизнь вы можете переезжать с места на место, как тараканы, но нигде так счастья и не найдете. Внутренний мир не меняется, вы всегда будете несчастливы. Поэтому вы должны понять, что лучший способ решить свои

проблемы и найти счастье, это изменить свой внутренний мир. А для того, чтобы ваш внутренний мир изменился, вы должны вновь и вновь слушать учение по философии. Вы должны слушать философию, которая объясняет все реальности, все феномены вокруг вас, чтобы вы знали, что является реальностью, а что не является.

Настоящая философия – это открытие для себя истины. Когда вы познаете истину, то истина одна. И на фоне знания этой истины у вас уже не возникнет никаких неверных толкований. Соответственно не возникнут и омрачения.

Я тибетский лама. У нас нет своей страны, мало карманных денег, я могу поделиться с вами лишь своей мудростью. Это мой подарок вам. Если бы эту мудрость применяли все люди, то в нашем мире не было бы ни бед, ни трагедий, ни конфликтов. Эта мудрость не догма, это наука об уме. Я не хочу противопоставлять буддизм другим религиям, я говорю о науке как развивать благие качества в уме.