

Старайтесь получать такое учение не просто как интеллектуальную информацию. Возможно то, что вы сегодня услышите, вы слышали и раньше, но сегодня постарайтесь увидеть, как это учение связано с укрощением вашего ума, тогда оно по-настоящему раскроет ваш ум. Любое ваше знание, связанное с обузданием ума, является мудростью. Такая мудрость сделает вашу жизнь и жизнь окружающих вас людей счастливее. Очень важно понимать, что разница между мудростью и интеллектуальной информацией заключается в том, что мудрость – это интеллектуальная информация, которая направлена на укрощение вашего ума. Иногда бывает так, что жизнь людей с высоким интеллектом и богатыми знаниями гораздо сложнее и несчастнее, чем жизнь простых людей. У них возникает множество всяких мыслей: «А что если это? А что если то?» Они день и ночь не спят, чуть-чуть это поделают, чуть-чуть то, хотят быстро получить результат, но в результате не получают ничего. Такое поведение ошибочно. Поэтому некоторые люди говорят, что неведение – это благо. Но в действительности неведение – это не благо, а причина страдания. С неведением дело обстоит так: те, кто не владеет информацией, живут немного лучше тех, кто знает очень много. Вместо того чтобы бегать туда-сюда они спят спокойно, как собаки. Но нужно понимать, что неведение – это не благо.

Итак, неведение – это не благо, множество знаний – это тоже не благо, что же тогда благо? Ответ: мудрость. Чем больше у вас мудрости, тем спокойнее ваша жизнь. Но это не похоже на спокойствие собаки, которая спит, не задумываясь о завтрашнем дне. Мудрые люди сначала приготовят всё на завтра, а уже потом ложатся спать. У собаки на утро возникнет множество проблем, а у мудрого человека проблем не будет. Между ними есть большая разница.

Итак, каждый раз, когда вы получаете учение, постарайтесь понять его немного глубже, чтобы в итоге вы смогли сказать себе: «Это наставление немного укротило мой ум». Вы должны понимать, что приручение ума – это лучший способ обретения счастья. Без приручения ума, куда бы вы ни пошли, кем бы ни стали, чего бы ни достигли, вы не сможете устранить страдание.

Все мы, живые существа: люди, животные, и пр. – хотим быть счастливы и не хотим страдать. Мы считаем, что обрести счастье и избавиться от страдания мы сможем, уехав куда-то, став кем-то, добившись чего-то. В этом наша ошибка! С безначальных времён мы стремимся стать кем-то, добраться куда-то, добиться чего-то, чтобы стать счастливыми и избавиться от страданий. Так ведут себя все, считая, что нечто внешнее может даровать им счастье. Вся наша образовательная система направлена на то, чтобы мы кем-то стали, куда-то уехали и чего-то добились. Профессор я, президент или политик – неважно. Такой дорогой к счастью не прийти.

Подчините свой ум и, кем бы вы ни были, куда бы ни пошли, чего бы ни достигли, вы будете счастливы. Вам не нужно будет становиться кем-то, вы будете счастливы таким, какой вы есть. Нет необходимости становиться популярным. Это правда. На уровне интеллекта мы понимаем это, но в глубине сердца убеждённости у нас нет, там пусто. Поэтому мои ученики, получающие наставления уже много лет, в повседневных ситуациях ведут себя как простые люди: «Я, я, я. Мне надо это, мне надо туда». Если вы породите убеждённость в правомерности этого учения, идущую из глубины вашего сердца, вы изменитесь естественным образом.

Я не знаю, полезно ли вам такое учение, но мне оно точно приносит пользу. Во время лекции я обретаю особую уверенность в своих словах. А по возвращении домой, спустя два-три часа я начинаю замечать, как впечатление, полученное мной от учения, мало-помалу гаснет, и мне приходится вновь вспоминать его основные положения. Сейчас по

вашим лицам я вижу, что вы обрели некоторую убежденность в моих словах, но дома вас уже ждут мари. Когда вы увидите человека, которому что-то удалось, вы опять подумаете: «Этот человек выглядит счастливым. Вот бы и мне так повезло». Но это обман. В действительности вы говорите себе: «Скорей бы и на меня обрушились такие же страдания».

Если вы хотите взрастить нерушимую убежденность в том, что лишь укрощение ума способно решить все ваши проблемы, вам необходимо получить детальные наставления по четырем благородным истинам. Одних лишь интеллектуальных знаний этой темы недостаточно. Вы должны очень ясно представлять себе взаимосвязь всех четырех благородных истин. Первые две из них раскрывают механизм вращения в сансаре, обладающей природой страдания, а вторые две – механизм достижения нирваны – совершенного счастья. На основе этого учения вы сможете понять, чем в действительности является страдание, и что представляет собой истинное счастье.

С точки зрения буддийской философии всё, что мы привыкли считать счастьем, на самом деле счастьем не является. В буддийском учении говорится, что все существа хотят обрести счастье и избежать страданий, но они не знают, что такое истинное счастье. В результате они всё время проводят в погоне за страданиями перемен, которые принимают за счастье. Итак, мы считаем, что некоторые вещи даруют нам счастье, но в действительности то, что мы испытываем, является страданием перемен. Одной из наших главных ошибок является неверное представление о счастье. Так мы начинаем стремиться обрести то, что на самом деле счастьем не является. На что же тогда мы можем рассчитывать? Нас ждет страдание перемен!

Если я группе людей задам вопрос «Что такое счастье?», у каждого человека найдётся свой ответ. Для кого-то счастье заключается в том, чтобы закончить учёбу и найти хорошую работу. Другие скажут, что счастье – это жениться, устроиться на хорошую работу, купить трёхкомнатную квартиру, дачу и экономичную машину. А для некоторых счастьем будет попариться в бане, выпить водки и закусить шашлыком. Они скажут: «Вот это действительно счастье, а всё остальное не имеет значения, не думай об этом». Найдутся и те, для кого стать важным человеком – это счастье. Для таких людей счастье состоит не в том, чтобы обрести что-то, а в том, чтобы стать кем-то. А другие думают, что станут счастливее только в Америке или Европе.

Так довольно часто мы слепо следуем своим представлениям о счастье, даже не проверив, действительно ли мы сможем сделать свою жизнь лучше таким образом. Для начала нам нужно всё хорошо взвесить. Например, если мы сильно проголодались, то уже неспособны трезво мыслить. Мы закрываем глаза и видим перед собой еду. В такие моменты для нас нирвана – это еда. Стоит только возникнуть небольшой проблеме, и мы уже неспособны заглянуть дальше своего носа. Мы совершенно не в состоянии проявлять выдержку и, если в такой момент нам кто-нибудь предложит немного еды в обмен на нашу квартиру, то есть опасность, что мы отдадим свою квартиру, лишь бы что-нибудь съесть. В буддизме говорится, что еда не является объектом, приносящим счастье. Если бы еда была объектом счастья, то чем больше бы мы ели, тем счастливее становились. Во время еды мы утоляем страдание от голода, но обретаем другое страдание – от тяжести в желудке. Итак, даже если у нас есть пища, от проблем она нас не избавляет. Пища необходима для поддержания нашего организма, но счастья она дать не может.

Другие думают, что станут счастливыми, если найдут себе жену или мужа. Посмотрите на семейные пары, действительно ли они счастливы? Пока у людей нет мужа или жены, они страдают от их отсутствия, а после свадьбы начинают страдать от их наличия. А те, кому

достались плохие, эгоистичные супруги, от их наличия страдают гораздо больше, чем от их отсутствия. Так мы видим, что всевозможные приобретения и достижения не приводят нас к счастью. Скажем, без денег вы страдаете от их нехватки, но, заработав определённую сумму, вы начинаете страдать от их наличия. Если бы деньги могли подарить нам счастье, то мы бы не получали новых проблем с их обретением. Вы должны понимать, что страдание от наличия денег сильнее, чем от их отсутствия. Мне не нужно это объяснять, вы и сами это знаете. Сон исчезает. Если вы заработали даже миллион долларов, желудок-то у вас всё равно только один. Сколько бы вы ни накупили одежды, тело у вас только одно. Если бы вы могли эманировать тысячу тел, тогда миллион долларов был бы вам кстати. Когда я вижу по телевизору гардероб богатых людей, мне он напоминает универмаг. Что в этом впечатляющего? Универмаг гораздо лучше, там выбора больше. Эти люди платят за каждое платье огромные деньги, думая, что одежда сделает их счастливыми, но она просто висит у них в шкафу.

Буддийская практика заключается в следующем: когда ваш ум пытается вас обмануть, предлагая вам обрести счастье, став кем-то или уехав куда-то, в этот момент вы должны его оспорить, и тогда он успокоится. Это называется укрощением ума. Иногда я тоже думаю, что смогу стать счастливее, обретя что-то, и в этот же момент я даю такому уму отпор. А если этого не сделать, то он будет омрачаться всё больше и больше. Просто думать, что какая-то вещь может вам помочь – не является ошибкой. Хотеть теплую куртку на зиму – это нормально, потому что она вам необходима. Но мечтать о чём-то, делая достижение желаемого смыслом вашей жизни – по-настоящему опасно. Сначала у нас просто возникает интерес к чему-то. Далее мы всё больше и больше раздумываем о качествах этой вещи, и в этот самый момент нам нужно сказать себе: “Стоп! Это не источник счастья”.

Сейчас я расскажу вам одну историю. Вы её уже слышали раньше, но я повторю её, потому что в этом контексте она будет иметь для вас новый смысл. Жил один человек, который был достаточно богат. Однажды он лежал под деревом, и ему в голову пришла глупая мысль: “Ты недостаточно богат. Если ты станешь самым богатым человеком в городе, то обретёшь счастье”. Тогда он подумал: “Ага, если я стану самым богатым человеком, все мои враги станут меня уважать, всё в округе будет под моим контролем”. Эти дурацкие мечты полностью овладели нашим героем. В такие моменты вы сильно преувеличиваете положительные стороны объекта. В буддизме говорится, что мы привязываемся к объектам из-за преувеличения их достоинств, а гневаемся на них из-за преувеличения их недостатков. И вот, сидя под деревом, он занялся аналитической медитацией, нирвана в которой заключалась в том, чтобы стать самым богатым человеком. В итоге его ум пришел к убеждённости: “Мне это действительно необходимо. В этом и состоит смысл моей жизни”.

В вашей жизни тоже так бывает. Иногда вы говорите: “Сейчас у меня другая цель. Я подумал и решил, что мне нужна эта вещь”. Вы услышали о каких-то её достоинствах и решили, что без неё не сможете жить. А через месяц вы можете увидеть что-то более привлекательное, и смысл вашей жизни изменится. Как достичь своей цели вы тоже смутно себе представляете, ограничиваясь поверхностными исследованиями.

Итак, этот человек начал думать, как же ему стать самым богатым: “У меня есть участок земли, на нём растут деревья. Мне нужно срубить все деревья, вскопать землю, засеять её, собрать урожай и стать богатым”. Как только это пришло ему в голову, он тут же вскочил, побежал к соседу, взял в займы у него топор и принялся рубить деревья. Но сколько деревьев можно срубить за один вечер? Когда он устал, то пошел к соседу и оставил топор у него на крыльце. Ночью топор украли. На утро сосед спрашивает его:

- Где мой топор?
- Я оставил его у дверей.
- Там его нет.

Так завязался спор. Через некоторое время пришла жена этого человека и тоже стала ругать его за рассеянность. Он не выдержал таких нападков и сбежал в лес (хорошо, что не в бар), где увидел под деревом Будду. Увидев его, он подумал: “Этот человек выглядит счастливым”. Тогда Будда взглянул на него, кивнул головой и сказал: “Да, я действительно счастлив”. Наш герой спросил: “Почему ты так счастлив, а я нет?” На это Будда ответил: “Потому что я не хочу стать самым богатым человеком в этом городе. Поскольку я не хочу стать самым богатым человеком, мне нет нужды рубить деревья. Поскольку мне не нужно рубить деревья, мне не надо занимать топор у соседа. Так как я не брал топор у соседа, я и не терял его. Поэтому сосед меня не ругал. У меня нет жены, и поэтому она меня не ругает. Вот почему я счастлив”.

Подумайте над этой историей. Стараясь заполучить некий объект, который мы считаем источником нашего счастья, смыслом нашей жизни, мы навлекаем на себя множество разных страданий. С безначальных времён мы думаем, что станем счастливее, уехав куда-то, став кем-то, обретя что-то. Мы очень много работаем, чтобы реализовать наши мечты. Усилия, которые мы прилагаем в погоне за желанным объектом, делают несчастными нас самих и всех окружающих. Так мы обманываем себя и первое, что нас здесь поджидает – страдание от не получения объекта желания.

Посмотрите сериал «Санта Барбара» – это ваша жизнь. Первое, что мы видим – страдание от не получения желаемого объекта. Это одно из основных страданий. Посмотрите на свою жизнь. В вашей жизни это страдание является главным. Встаете рано – в 7 утра, бежите на работу, потом обратно. Как таракан бегаєте туда-сюда. Зачем? Пытаетесь заполучить объект ваших желаний. Мы прилагаем множество всяких усилий, но с точки зрения буддийской философии, мы неверно задаём их направление, поэтому все они совершенно бесполезны. Вместо того чтобы направить их на укрощение нашего ума, мы прилагаем усилия к тому, чтобы достичь чего-то, добраться куда-то, обрести что-то, а это неверное направление. Такой дорогой к счастью не прийти.

Как бы быстро мы ни бежали, если мы бежим в неверном направлении, это совершенно бесполезно. Если мы идём неверной дорогой и при этом ленимся прилагать усилия – это даже хорошо, мы создаём меньше проблем. Двигаясь в правильном направлении, вам нужно быть более активным. В буддизме энтузиазмом называется стремление укротить свой ум, в то время как стремление обрести мирские блага с настоящим энтузиазмом не имеет ничего общего.

Под обузданием ума следует понимать его очищение, в процессе которого вы становитесь менее вредоносным. Необузданным ум становится из-за множества загрязнений. Если мы устраним эти загрязнения, ум сам по себе обретёт умиротворение. Для того чтобы подробнее рассматривать эту тему, сначала нужно породить убеждённость, что во внешнем мире счастья не найти. В духовной же практике, если вы стремитесь обрести какие-то реализации, ясновидение, способность летать – это тоже самообман. Вы думаете: “Сейчас я займусь буддийской практикой, научусь летать, меня станут уважать, я обрету популярность в Уфе”, – такие мысли неверны. Вы также можете думать: “Сейчас я наберусь знаний, в будущем стану духовным наставником”, – и это неправильно. Таким способом вы не сможете обрести счастье.

Когда вы поймёте, что кроме укрощения ума ничто не поможет вам стать счастливее, вы станете настоящим духовным практиком. До тех пор вы остаётесь материалистом. В чём состоит основная разница между духовным практиком и материалистом? Неправильно думать, что духовным можно стать, облачившись в особую одежду, надев специальную шапку. Одежда не имеет ничего общего с духовностью. Бывает, что человек носит одежду монаха, а сам является материалистом в ещё большей степени, чем обычные люди. Материалист – это тот, кто в самой глубине сердца надеется достичь счастья, став кем-то, куда-то уехав, что-то купив. На самом деле все мы являемся материалистами. Поскольку материализм – это наш действительный образ мышления, то, что бы мы ни делали: читали мантры и т.д – всё это мирские действия.

Духовный практик совершенно убеждён, что куда бы он ни пошел, чего бы ни достиг, кем бы ни стал, такой дорогой он к счастью не придёт. Только укрощение ума, его очищение поможет устранить страдания и обрести совершенное счастье. Такой подход – это самое важное! Всё остальное нужно только для того, чтобы выжить, оно приносит временное счастье и поэтому является вторичным. С такими мыслями вы становитесь более духовным и сохраняете лишь незначительные материалистические взгляды. Пока же вы остаётесь материалистами, незначительно развитыми в духовном смысле. Сначала вам нужно стать духовными практиками, и тогда ваша заинтересованность в укрощении ума будет возрастать. Всё, о чем я сегодня говорю, должно стать материалом для ваших размышлений. Рассматривайте это со своей стороны вновь и вновь. Это и будет медитацией. Не надо говорить: “Я буду так поступать, потому что мне об этом говорит геше Тинлей”, – это неверный подход. Учение, которое я вам даю, должно стать материалом для вашего анализа. Поразмышляйте на эти темы и если с чем-то не согласитесь, то не надо себя заставлять принимать всё целиком. Лучше задайте мне вопрос.

Для того чтобы заняться очищением ума, нужно понять, что в уме присутствуют три вида загрязнений. Очистив ум от этих трех загрязнений, мы его полностью умирим. В данный момент наш ум кипит на огне омрачений. Если этот огонь не погасить, то кипение не прекратится. От этого страдаем не только мы сами, но и окружающие. Иногда этот огонь загорается очень ярко, и кипение становится очень интенсивным, выделяется много пара.

Первое, что необходимо понять в буддизме – обуздание ума очень важно. Далее нам нужно узнать каким образом мы можем обуздать свой ум. И затем приступить непосредственно к практике укрощения ума. Очищение ума – это и есть буддийская практика. Если вы знаете, как очищать свой ум, то практиковать буддизм очень легко. Тогда вы непрерывно, минута за минутой очищаете свой ум и чувствуете себя счастливо. Это путь счастья. Буддийская практика основана на здравомыслии, а не на догмах. Это настоящая наука об уме. Если вы знаете, как очистить свой ум, то каждый день занимаетесь этой практикой и становитесь счастливее день ото дня. Не нужно менять свою одежду, изменения должны быть внутренними. Ваши мысли должны быть здоровыми, правильными, глубинными, и тогда вы всегда будете спокойны. Вас не будут тревожить дурацкие мысли. Вы станете мудрым человеком. Так вы обретёте спокойствие, ваш сосед станет спокойнее, и даже ваша собака с кошкой будут вести себя спокойно. Когда вас атакуют дурацкие мысли, ум начинает кипеть, вы теряете самообладание. Все вокруг вас виноваты: сосед, собака, кошка, дети.

Итак, вы должны понимать, что буддийскую практику выполнять с одной стороны очень трудно, а с другой стороны просто, потому что это тренировка ума. Чтобы тренировать свой ум, необходим ряд навыков. Без них добиться каких либо изменений будет очень трудно, а с ними даже небольшие усилия могут привести к значительным результатам. Без требуемого умения, какую бы высокую тантрическую практику вы ни выполняли, всё это абсолютно бесполезно.

Первое загрязнение – это отпечатки негативной кармы. Они не просто загрязняют наш ум, но являются причинами наших страданий. Если не устранить эти отпечатки, то, как бы мы ни старались избежать страданий, они без конца будут обрушиваться на нас одно за другим, как волны на море. Это действительно так. Реальность состоит в том, что источник наших страданий находится не где-то снаружи. Прямой причиной страданий являются наши отпечатки негативной кармы. Пока мы их не очистим, нашим страданиям не будет конца. Какие бы божества ни являлись перед нами, мы их не сможем увидеть. А когда мы очистим значительную часть негативной кармы, то сможем видеть божеств напрямую.