

Итак, как обычно, сначала породите правильную мотивацию. Получайте это учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его здоровым. Мы в течение нескольких дней говорили о медитации. Медитация – это очень полезная техника для того, чтобы укротить свой ум, сделать его здоровым. В особенности, развив однонаправленное сосредоточение, вы обретете некоторый контроль над умом, вследствие чего ум естественным образом успокоится, умиротворится. Покой ума вы не сможете найти где-то снаружи, не сможете купить. Вы обретаете его, тренируя свой ум. Поэтому для вашего собственного счастья и для того, чтобы помочь другим в достижении счастья, вам также необходимо развивать однонаправленное сосредоточение.

Иногда, мы люди Тувы, Калмыкии, Бурятии, а также тибетцы, думаем, что не способны развить шаматху. Это крайность видения себя ни на что не годным существом. Люди в Европе полагают, что способны развить шаматху безо всякой основы. Это другая крайность. Таким образом, здесь есть две крайности: первая – считать себя способным развить шаматху, не создав для нее основы, а вторая – не верить в свою способность развить шаматху. Важен срединный путь. Думайте так: «С хорошей основой я могу сделать все что угодно». Итак, вам необходимо развить уверенность в том, что вы способны развить шаматху. Но вы должны понимать, что это непросто и требует большой подготовки.

Одна из самых важных подготовок – не допускать в повседневной жизни возникновения в вашем уме нездоровых мыслей. Как только такая мысль появляется, вы должны ее остановить. Всегда развивайте здоровый образ мышления, размышляя над тем богатым материалом, который изложен в Ламриме. Старайтесь думать более позитивно. Кого бы вы ни встретили, желайте этому человеку счастья. Как говорили мастера Кадампы: «Куда бы вы ни пошли, всегда занимайте низшее положение и относитесь к другим с уважением». Это золотой совет. Когда вы занимаете скромную позицию, не думайте в этот момент, что вы ни на что не способны. Есть большая разница между скромностью и самоуничижением. Уважайте других, но не думайте, что вы какой-то особенный. При этом осознайте свою способность медитировать и достичь реализации. «У меня есть природа будды, и я также могу достичь Пробуждения».

Мастера Кадампы советовали: «Постоянно следите за своим телом, речью и умом. Когда вы уже готовы совершить негативное действие, останавливайте себя». Это буддийская практика. Очень важно в повседневной жизни напоминать себе об этом.

Стремитесь также, насколько это для вас возможно, развивать высокий образ мыслей. Когда кто-то вас критикует из зависти, примите поражение на себя и отдайте этому человеку победу. Это очень высокий уровень мышления. Отдав небольшую победу другому, вы тем самым обретаете очень большую победу. Приняв небольшое поражение на себя, вы решаете для себя большую проблему. Это золотой совет, который вы можете практиковать в соответствии со своей силой. Кто бы вас ни критиковал из зависти, каждый раз думайте так: «Пусть меня критикуют», то есть принимайте поражение на себя и отдавайте другому свою победу. Если вы не можете так поступить, во всяком случае никогда не отвечайте таким людям из гнева. Чувствуйте к ним сострадание. Это здоровый образ мышления.

Помните о том хорошем, что люди для вас сделали. Всегда вспоминайте о том, как помогали вам ваши родители, ваш муж или жена, ваши родственники. Пересчитываете эти хорошие дела – это практика Дхармы. Это намного лучше, чем читать мантры с мыслями: «Он мне так сказал, он мне так сказал...» Вместо этого думайте: «Один раз мама мне вот такое доброе дело сделала, один раз папа мне помог». Если вы это будете вспоминать и

подсчитывать, тогда ваш ум сразу станет добрее. «Один раз мама меня ругала, в другой раз она не дала мне того, что я просил, папа тоже однажды поступил так-то неправильно» – это яд, от которого ваш ум становится несчастным. Это золотой совет: кто бы ни сделал вам что-то хорошее, помните об этом.

Вы также должны помнить о том, что хорошего сделали те чиновники, которые несут ответственность за вашу страну. Они работают ради того, чтобы нам жилось лучше. Они делают много полезного, а потом, когда уходят в отставку, мы забываем о том, что они для нас сделали, и порой лишь осуждаем их ошибки. Это неправильно. Мы, тибетцы, тувинцы, буряты, часто бываем неблагодарными к этим чиновникам. Сейчас я особенно хочу напомнить вам о доброте бывшего президента Тувы – Ооржака. Сколько раз я обращался к нему с просьбами сделать что-либо для возрождения буддизма в Туве, он всегда поддерживал эти проекты. У него здравый ум. Таких людей именно сейчас надо хвалить, когда в этом не заинтересовано наше эго. Если бы он сейчас был президентом, вы могли бы подумать, что, раз я его хвалю, наверное, мне нужны его подарки. И так, никогда не забывайте о том, что люди сделали хорошего. Я это помню не потому, что это сделал мой друг или не друг. Для меня все одинаковы. Никто не может всё делать безупречно, всем есть чему поучиться. Тем не менее, нужно помнить о любом добром деле.

Президент Калмыкии тоже приносит огромную пользу своему народу. Мы работаем с ним вместе уже столько лет, и все это время он много делает для возрождения буддизма. Сейчас новый глава Тувы тоже очень помогает нам, всегда соглашается поддержать буддийские проекты. К сожалению, с президентом Бурятии у меня нет таких отношений. И прошлый, и нынешний президенты Бурятии не интересуются возрождением буддизма. Ну, ничего страшного: мне не требуется их помощь. Если они хотят помочь, то я всегда рад этому, а если не хотят, я специально просить об этом не буду. Но тех, кто делал добро, всегда нужно помнить. Если вы не станете забывать о том, что сделали для вашего народа самые умные его представители, тогда они будут видеть: «Оказывается, люди благодарны» – и будут еще больше стараться приносить благо людям. Если мы всегда забываем об их доброте, они думают: «Какая разница, что я для них делаю? Ведь они все равно через год об этом забудут». Это мешает им породить желание делать что-то хорошее для вашего народа.

Шантидева также учит нас всегда помнить о доброте других. Это и есть буддийская практика. Не забывайте, что хорошего делали вам близкие, родственники или соседи. В учении Ламрим вы найдете очень богатый материал для размышления на эту тему.

Не смотрите на все только с точки зрения этой жизни. В Ламрime сказано, что наше бытие бесконечно, а у наших прошлых жизней нет начала. Будда говорил, что за это время вы все успели побывать детьми всех живых существ. А поскольку истинно то, что все существа были нашими матерями, подумайте, сколько они сделали нам добра! Это очень богатый материал, обдумывайте его чаще: «Как они были ко мне добры». В таком случае, даже если вам скажут: «Не надо развивать любовь», вы не сможете остановиться. Ваша любовь будет проявляться спонтанно вследствие памятования о доброте существ. Таков этот механизм.

Постоянно думая о том, как другие люди вам вредили, вы не сможете остановить возникновение гнева. Даже если за негативные мысли вас будут бить палкой, сама эта палка из-за вашего нездорового образа мыслей станет основой гнева. «Те люди мне то-то неприятное сказали, а другие по отношению ко мне неправильно поступили» – если вы принимаете этот яд, вы при всем желании не сможете остановить гнев – он возникнет сам собой. Если с таким образом мыслей вы приступите к формальной практике, ваша медитация станет негативной. «Я буду медитировать – и все подумают, что я особенный.

Когда я выйду из затворничества, я буду выглядеть необычно. Потом мне принесут много подношений, станут уважительно относиться. Потом я выступлю по телевидению и всем расскажу о своих ощущениях» – это ненормальные мысли, от которых у людей возникают проблемы с головой.

Итак, вам необходимо иметь очень здоровое мышление еще до того, как вы приступили к медитации. Тогда медитация будет для вас эффективна. С другой стороны, очень важно забывать всё плохое, что делали вам другие, очень важно уметь прощать. Прощение подобно устранению яда из вашего организма. Когда вы кого-то прощаете, вы перестаете чувствовать дискомфорт где-то в районе сердца. Когда вы не прощаете, вам в сердце проникает яд. Тогда вы воспринимаете человека как своего врага: «Он мне причинил вред, как мне отплатить ему?» В этот момент вы сами – больной человек, потому что этот яд делает вас несчастным.

Бодхисатва, даже если кто-то ему отрежет ногу, уже в следующий момент простит этого человека. «Мне жаль его! Из-за омрачений его голова работает ненормально. Зачем мне нужно ему мстить? Ведь со мной ничего страшного не произошло – я живой. А он создал себе тяжелую негативную карму, вследствие которой много жизней он будет страдать в аду. И это произойдет с ним из-за меня. Наверное, в прошлой жизни я накопил какую-то негативную карму. Сейчас она проявилась через поступок этого человека». Если вы думаете подобным образом, гнева у вас не возникнет, только сострадание. Вот такие мысли я называю здоровыми. Это очень высокий уровень мышления. Если вы способны так думать в повседневных ситуациях, значит, столь же высоким является и ваш уровень жизни. Тогда ваша жизнь действительно значима.

Я советую вам постоянно развивать здоровый образ мышления. Мастера Кадампы говорили: «Всегда будьте счастливы и дарите счастье другим». Зачем, расстраивая других, самим становиться несчастными? Это признак того, что голова работает ненормально. Поэтому мой учитель советовал: «Лучше петь песни с хорошей мотивацией, чем читать мантры с плохой мотивацией».

Бывает, вы читаете ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, а сами так недобро поглядываете, куда это опять направляются под вечер молодые девушки. Когда вы были молодой девушкой, вы сами хотели гулять. Зачем же сейчас вы запрещаете молодежи развлекаться и радоваться жизни? Всему есть свое время. Когда они идут гулять, читайте мантры и радуйтесь за них: «Как хорошо! Пусть они будут счастливы. Когда они станут такими старыми, как я, они уже не смогут гулять». Не надо возвращать темные мысли: «Сейчас молодежь такая-сякая, вот мы раньше были почти святыми». У всех есть свои интересы. Сейчас их время гулять, радоваться и наслаждаться.

Но вы можете дать им совет не слишком задерживаться на улице, возвращаться не очень поздно. «Сейчас можешь пойти погулять, но возвращайся вовремя». Отдыхать тоже нужно, можно на дискотеку сходить. При этом надо знать границы. Пить водку и пиво, употреблять наркотики – это уже переходит границы, это опасно. А в том, чтобы гулять, красиво одеваться, ничего страшного нет. Пока они молодые, им самое время наряжаться и украшать себя. Потом, когда станут бабушками, даже если захотят красиво одеться, никакого толка уже не будет. Нет ничего неправильного в том, чтобы радоваться собственной красоте. Но делайте это не только ради себя, но и с мотивацией заботы об окружающих: не чтобы оказаться в центре внимания, а чтобы людям приятно было на вас смотреть. Тогда ваш образ жизни будет соответствовать Дхарме. Накладывая косметику, чтобы порадовать других, вы поступаете подобно дакиням. В нашем мире тоже есть

дакини. Они надевают красивые вещи с такими мыслями: «Пусть те, кто меня увидит, будут счастливы. Пусть у них поднимется настроение».

В тантре, оскорбляя женщину, вы нарушаете коренной тантрический обет. Говорить: «Все женщины такие-сякие» – это очень опасно, потому что в мире существует множество дакинь в облике женщин. Ну, может быть, можно критиковать одну женщину, но обобщенно – всех женщин – критиковать очень опасно. Поэтому тантра – скорее феминистская практика, а сутра больше ориентирована на мужчин. В тантре назвать дураком мужчину не так страшно. Но в сутре монахи по статусу чуть-чуть выше монахинь. При этом сутра и тантра гармонично дополняют друг друга. Буддизм – это одна религия, в которой мужчины и женщины равны. Нет разницы между женским и мужским умом. А теперь вернемся к теме.

Также очень важно в качестве объекта медитации принимать свой ум. Итак, в повседневной жизни вы тренируетесь на этих двух объектах: иногда вы концентрируетесь на образе Будды, а иногда в качестве объекта медитации выбираете свой ум. Проверьте, с помощью какого объекта вам проще развить сосредоточение. Если, выбрав ум в качестве объекта медитации, вы можете на нем сосредоточиться на длительный период, значит, для вас более подходящим объектом медитации является ум. Некоторым людям более комфортно в качестве объекта медитации выбирать образ Будды, а некоторым – свой ум. Это зависит от менталитета. Тем не менее, вначале вам необходимо тренироваться на обоих объектах.

В будущем, когда вы начнете развивать шаматху, тогда вы выбираете один объект, с помощью которого вы будете тренироваться. Сейчас я вам объясню, как выбрать ум в качестве объекта медитации. Для этого очень важно знать, что такое ваш ум и как он функционирует. Ваш ум не может увидеть сам себя. Например, вы можете видеть изображение Будды, а затем визуализировать его. Но как вы можете визуализировать ум? Это первый вопрос, который у вас возникает. Ведь визуализация вашего ума – это тоже не ум. Итак, важно получить больше философских учений о том, как в качестве объекта медитации использовать свой ум.

В первую очередь, вам необходимо знать определение ума, а также что такое первичный и вторичный ум, как они функционируют. Тогда вы сможете идентифицировать ум и медитировать на нем. Теперь я бы хотел рассказать о вашем уме. У него есть три характеристики. Итак, любой объект, который обладает этими тремя характеристиками, называется умом.

Первая характеристика (по форме) – ваш ум не состоит ни из какой материи, не имеет формы. Из этого определения следует, что мозг – это не ум, и вся материя вашего тела – это также не ваш ум. Ум находится внутри вашего тела, но ни одна из частиц тела умом не является. Ни энергия ветра, ни извилины мозга – также не ваш ум.

Вторая характеристика (по функции) – ваш ум способен к познанию. Все, что перед вами является, вы можете познать. Все, что является перед вашим зрительным сознанием, это сознание способно увидеть, хотя само оно не имеет формы. Сам по себе орган зрения не способен увидеть. Ваше сознание через орган зрения воспринимает объект. Почему орган зрения мертвого человека не может видеть? Потому что он не связан со зрительным сознанием. Итак, ум – это нечто познающее. Когда я говорю с вами, вы понимаете мою речь. Через ваше сознание слуха вы воспринимаете слова, ваш ум интерпретирует эти слова, и таким образом вы их понимаете.

Компьютер реагирует в соответствии с заложенной в нем программой, а ум – это нечто творческое, ему не требуется программирование, у него есть собственная инициатива, и он способен познавать нечто новое. Он очень активен. Он – создатель всего. Когда вы неправильно мыслите, то есть когда этот ум работает неправильно, тогда он создает все проблемы. Когда ум работает правильно, он создает все блага, все хорошие вещи.

Особенно мощным является ваш наитончайший ум. Он обладает невероятной силой. Если вы знаете, как его использовать, тогда за одну жизнь вы способны достичь Пробуждения. Такова вторая характеристика вашего ума. Он – творец всего вашего счастья и страдания.

Третья характеристика (по природе) ум чист. Как вода: какой бы грязной она ни была, какой бы мутной вам ни казалась, по природе она не грязная. Если вы устраните грязь, то природная чистота воды проявится сама собой. О какой бы воде вы ни говорили – об очень грязной, о чистой или немного загрязненной – по природе они одинаковы, любая вода является чистой. Точно так же живые существа: сильно омраченные, средней омраченности и чистые живые существа – все по природе являются чистыми, потому что омрачения не находятся в природе их ума. По этой причине все обладают природой будды.

Вы должны понять: «Природа моего ума – это природа будды, она не загрязнена. Омрачения, какими бы грубыми они ни проявлялись в моем уме, являются временными. Они подобны болезни. Однажды я их устраню, и мой ум станет очень чистым. В настоящий момент я обрел противоядие, с помощью которого смогу устранить из своего ума омрачения. Я встретился с Дхармой, с Духовным Наставником, я знаю, каким образом устранить омрачения из своего ума. Это лишь вопрос времени – однажды мой ум станет безусловно чистым и совершенно здоровым. Как это будет замечательно! Тогда я смогу помочь многим живым существам избавиться от временной болезни омрачений».

Будда Майтрея в «Уттаратантре» говорил: «Омрачения являются временными. Все благие качества присутствуют в уме по природе». Поэтому, когда возникают ваши омрачения, не думайте: «Я очень плохой человек». Как бы сильно вы ни разгневались, думайте, что это просто временная болезнь, что гнев не находится в природе вашего ума. «По природе я вовсе не плохой человек, я чист». Согласно психологии, такая мысль помогает вам совершать чистые, добрые поступки. Когда вы говорите себе: «Я православный», вы хотите действовать как православный.

Психологи, исследуя этот вопрос, заметили, что девочки и мальчики до пяти лет ведут себя одинаково. После пяти мальчики начинают думать: «я мальчик» и вести себя по-мальчишески, а девочки начинают осознавать: «я девочка» и ведут себя как девочки, т. е. не слишком прыгают. Мальчики же, наоборот, больше прыгают. Если у вас представление о себе как о грубом человеке, вы даже одеваетесь соответственно (все тело в татуировках, в носу, в ушах металл и т. п.). В зависимости от того, с каким образом вы себя идентифицируете, так вы себя и ведете. Если вы думаете, что по природе ваш ум чист и вы по природе добрый человек, все у вас в жизни будет хорошо. Не только вы – все существа по природе чисты и добры.

Например, когда люди смотрят кино, какими бы они при этом ни были сами – злыми или добрыми – они симпатизируют и сопереживают добрым героям. Это знак того, что в их уме тоже есть доброта. Внутри доброта есть у всех, поэтому вы должны сказать себе, что все люди по своей природе являются хорошими, но в какой-то момент они все страдают от болезни омрачений, из-за этого временно совершают неблагие поступки. Они плохие лишь временно. Разговаривайте с такими людьми мягко, тогда они станут вам хорошими друзьями.

Никакого самосушего «врага» нет. Человек под влиянием текущих условий совершил какую-то ошибку, он чуть-чуть неправильно понял ситуацию, поэтому так поступил. Это его болезнь. Не считайте его врагом, лучше назовите его «друг», ведь по природе он чистый, хороший человек. В течение многих прошлых жизней он был вашей матерью. Вот такие размышления – это буддийская практика. Вы читаете молитву: «Пусть все живые существа будут счастливы», а в обычной жизни вы так не думаете. Врагов не существует, все по природе хорошие. Но не надо на этом основании делать всех слишком близкими. Шантидева дал очень мудрый совет: «Внутри возвращайте любовь ко всем живым существам. Но в лицо не надо всем говорить о своей любви». Снаружи вы должны уважать себя и других. Иногда надо выглядеть и говорить строго, иногда следует быть доброжелательным и улыбаться людям – все зависит от ситуации. Но свою любовь прячьте внутри, не показывайте ее. Тогда у вас будет очень хорошая, мирная жизнь.

Таков ваш ум, обладающий тремя характеристиками. Теперь поговорим о том, в чем разница между первичным умом и вторичным умом. Первичные виды ума – это ваше зрительное сознание, сознание слуха, обаяния, вкуса, осязания и ментальное сознание. А что такое вторичные виды ума? Такие ваши состояния ума, как любовь, сострадание, гнев, зависть – это все вторичные виды вашего ума. Когда вам кто-то нравится или не нравится – это также вторичный ум. Когда вы решаете, что «он такой-то, она такая-то» или «мне это надо, то надо» – это также вторичный ум.

В чем разница между первичным и вторичным умом? Существует множество видов вторичного ума. По форме они одинаково не имеют материи, по функции оба являются познающими, а по природе оба вида ума чисты. Даже гнев по природе чист. Что такое гнев? Это состояние ума, которому не нравятся другие по каким-либо мелким причинам. Ум думает о том, как вам вредят другие, и эти люди перестают нравиться вашему уму.

Разница между первичным и вторичным умом заключается в способе познания. *Первичный ум познает объект в целом. Вторичный ум познает специфические характеристики объекта.* Например, мое зрительное сознание видит просто чашку, познает ее в целом. В следующий миг ментальное сознание, опираясь на зрительное, также познает просто чашку. Это первичный ум: познание чашки – ни больше ни меньше. Вместе с первичным умом возникает также вторичный ум. Его функция – познание специфических характеристик объекта. Вторичный ум познает красивую чашку, белую чашку, а также то, как бы было хорошо приобрести эту чашку. «Как я могу получить ее? Где ее хозяин?» – «Он на кухне» – и вы кладете чашку себе в пакет. Вся эта работа проделана вторичным умом.

Придя в магазин, вы видите красивую одежду. Сначала вы видите просто одежду – ни больше ни меньше. Потом вторичный ум определяет ее специфические характеристики. Вам показывают одежду и говорят: «Это очень модная одежда» – и вы соглашаетесь: «Да, это очень модно». Так же обстоит дело с «очень надежными» или «очень качественными» вещами, при встрече с которыми ваш вторичный ум приходит к выводу: «Мне нужно купить это. Неважно, насколько эта вещь дорогая, мне все равно нужно ее купить». Ваш вторичный ум будет считать ее источником вашего счастья. Это болезненное состояние ума.

Но есть также много здоровых видов вторичного ума. Каковы они? Какую бы одежду вы ни увидели, ваш вторичный ум будет говорить: это, конечно, красивая одежда, но она непостоянна, по природе она пуста. Это не объект вашего счастья, это объект страдания. А настоящий объект счастья – это ум, свободный от омрачений. Так работает здоровый вторичный ум. Когда он у вас появляется, возникает непривязанность.

А вследствие нездоровых вторичных видов ума порождается привязанность: «Даже если у меня не останется денег на еду – неважно, я хочу купить эту одежду». Затем, если кто-то вам скажет, что это не такая уж и хорошая одежда, у вас возникнет желание вернуть ее. Тогда вы побежите назад, чтобы ее вернуть. Но хозяин магазина говорит: «Нет, назад я ее не приму» – и возникает спор. Это не значит, что хозяин – плохой человек, в этом конфликте также виноват ваш ум. Если бы вы не купили у него эту одежду, он не стал бы для вас плохим.

Я сейчас показываю вам, как работает наш ум. Об этом буддизм говорил еще 2500 лет назад. Но если сейчас вы исследуете этот вопрос, вы придете к такому же выводу. Не только вы, но также любое живое существо во всем мире ведет себя подобным же образом. По этой причине сейчас в Америке, в Европе, да и во все мире люди начинают интересоваться буддийской философией. Они признают, что это настоящая наука об уме, которая позволяет привести ум в очень здоровое состояние. Они говорят: «Мы не знаем, существует ли будущая жизнь, но буддизм помогает даже эту жизнь сделать очень здоровой».

Как вам следует медитировать на свой ум? Не пытайтесь увидеть или вообразить его. Вы не можете видеть свой ум. Не визуализируйте также свой ясный свет. Это ошибочная идентификация объекта. Например, когда вы медитируете на образ Будды, вы его визуализируете, а затем концентрируетесь на нем. Но когда вы медитируете на любовь, как вы это делаете? Будда говорил, что вы не можете визуализировать любовь. Если вы представляете сердце, пронзенное стрелой, – это не любовь. Все засмеются, если вы скажете, что медитируете на любовь таким образом. То же самое касается медитации на ясный свет. Если вы визуализируете его как нечто белое или как нечто особенное, это так же смешно, как медитировать на любовь, визуализируя сердце.

Ум не умеет цвета, как вы можете его визуализировать? Некоторые люди в Москве и Петербурге говорят, что их ясный свет белого цвета, другие же утверждают, что это не совсем точно, – он немножко красноватый. Эти люди – объекты сострадания. Вы не можете видеть свой ум, поэтому даже не пытайтесь его представить.

Тогда как же нужно медитировать на любовь? Будда говорил: «Сначала вы порождаете чувство любви, думая о том, как живым существам не хватает счастья. Тогда естественным образом ваш ум начинает желать им счастья. Когда такое чувство у вас порождается, пребывайте с ним». Ничего не визуализируйте, просто оставайтесь с этим чувством. А когда оно начнет угасать, вы вновь разжигаете его – и так медитируете на любовь. Этим вы можете заниматься также в повседневной жизни. Сначала научитесь медитировать на любовь, это для вас гораздо проще. Думайте, как живым существам не хватает счастья. «Пусть все обретут безупречное счастье – как это будет здорово!» – искренне желайте этого всем, начиная с жителей Тувы.

Иногда вы склонны думать, что пусть все живые существа будут счастливы, кроме окружающих вас тувинцев. «Этот человек, который сидит со мной рядом – мой враг. Пусть все будут счастливы, но не на этой планете, а где-то в другой вселенной» – это неправильно. С одной стороны, вы поете «Мен Тыва мен», а с другой – не можете породить любовь к тувинцам. Вначале вам необходимо развить любовь к живым существам, находящимся в том же месте, где находитесь вы, – ко всем этим людям, которые иногда вас критикуют, а иногда помогают вам. Они с вами связаны напрямую. Им всем не хватает счастья. Они все по природе чисты, но все страдают болезнью омрачений так же, как вы.

Я всегда думаю о том, как плохо другим людям. Бывает, что в гневе я наговорю кому-то резких слов, но когда мой гнев проходит, я жалею: «Зачем я так сказал?» Но другие люди испытывают те же самые чувства, что и я. Тот, кого я считал своим врагом, тоже сначала мне что-то сказал в гневе, а потом сожалел об этом. Когда я так думаю, я не гневаюсь на живых существ. Напротив, я хочу, чтобы все они были счастливы, никто не страдал от болезни омрачений. Вот с такими чистыми мыслями сначала желайте счастья всем людям, которые находятся здесь. Сначала «все живые существа» – это для вас слишком рано, слишком абстрактно. Вначале вы думаете: «Пусть будут счастливы мои соседи, мои друзья, мой враг, начальник, который меня ругает. Все они одинаково хотят счастья. Если они купят новые машины, я буду радоваться за них и никогда им не позавидую». Так вы развиваете здоровый образ мышления.

Если вы так тренируетесь, а через день вдруг увидите, что кто-то из них купил новую машину, вы обрадуетесь: «О как хорошо! Только вчера я об этом думал, а сегодня он это получил. Моя мечта исполнилась!» Тогда в вашем уме разовьется привычка радоваться, видя счастье других. От этого вы сами всегда будете счастливы. Это называется здоровый ум.

Когда в вашем уме есть дурная привычка расстраиваться из-за счастья других, это больной ум. Если вы испытываете неудобство от того, что другие люди счастливы, вы сразу должны сказать себе так: «Сегодня я мыслю как ненормальный. Вообще-то я хороший человек – мой ум чист, но сегодня он работает так, что я сам становлюсь себе врагом». Тогда вы направите деятельность своего ума в правильное русло.

Как следствие правильной работы ума – вы везде будете счастливы. Видя любого счастливого человека, вы скажете: «Как хорошо! Пусть его счастье никогда не закончится». Когда вы видите страдания других (к примеру, у соседа сломалась машина), в такой ситуации вы не обрадуетесь. Если подобное злорадство у вас возникает, значит, у вас есть такая склонность, подобная привычке к курению. Вам следует оставить эту дурную привычку радоваться чужим страданиям, чужим проблемам. Когда разводятся муж с женой, а вы говорите: «Как хорошо, что теперь эта женщина одинока» – это очень ненормально. А если вы рассказываете другому: «Ты слышал, что такой-то и такая-то сейчас не вместе живут?», а ваш собеседник отвечает: «О, как хорошо!», значит, вы оба – больные люди. Зачем в таком случае вы изучаете философию?

Даже атеисты, которые вообще философию не изучали, согласятся, что радоваться чужим несчастьям ненормально. Это очень простые вещи. Даже атеисты их знают. Они вовсе не глупые люди. Они просто не верят, что все создано Богом. Если начнут слушать буддийскую философию, они могут стать буддистами. Ведь буддисты также считают, что мир не создан Богом, что все зависит от вашего ума. Услышав это, они согласятся: «Да, это правда. Если мой неправильно работающий ум станет здоровым, я буду счастлив. Никто меня не наказывает, я сам себя наказываю, потакая неправильным действиям своего ума». Я встречался с некоторыми такими атеистами в Новосибирске. Они были учеными. Через некоторое время после беседы со мной они говорили: «Все, я становлюсь буддистом».

Все зависит от вашего ума. Если всех живых существ создал Бог, то зачем он создал нехороших людей? Будь я Богом, обладающим безграничными возможностями, я не стал бы сначала создавать страдания, а потом помогать людям от них избавляться. Я бы с самого начала сделал все безупречным. Атеисты говорят: «Это правильно! У меня также есть сомнения насчет Бога. Зачем в самом начале он создавал страдания?» Буддизм утверждает: «Ты сам во всем виноват. Твой ум – творец любого твоего счастья и любого страдания». Тогда не остается никаких сомнений, все очень ясно.

Итак, потихоньку вы должны распространять вашу любовь сначала на ваших соседей, на весь город Кызыл, затем – на весь регион и так далее. Хотя каждый из вас гордится своим городом или районом, считая его лучше других, для меня нет большой разницы между жителями разных районов Тувы, для меня вы все – тувинцы. Хотя у молодых есть свой круг общения, а у пожилых – свой, для меня, молодые вы или старые, – вы все тувинцы. Вас и так мало, зачем вам разделяться между собой?

Кроме того, мы все россияне. Русские или нерусские – какая разница? Мы все люди, и мы живем на территории, которая называется Российская Федерация.

Потом ваш ум должен пойти еще дальше, стать на более высокую точку зрения. Зачем разделять: «Мы русские! Россия гораздо лучше, чем какая-то там Америка или Европа»? У Его Святейшества Далай-ламы нет подобных мыслей, что Америка или Европа чем-то нехороши. Мы все – люди, жители этой маленькой планеты. Существуют миллиарды и миллиарды таких планет. Если вы смотрите на мир с такой перспективы, ваш ум станет чуть-чуть выше.

Но можно поднять свое мышление на еще более высокий уровень. Вам следует помнить, что на нашей планете живут не только люди, здесь есть также много животных. У животных тоже есть ум, они тоже имеют свои права. В этом мы и они одинаковы. Когда вы говорите, что у людей есть права, а у животных – нет, это несправедливо. Как человек страдает, когда его лишают человеческих прав! Но точно так же страдают, например, тараканы. Когда видите тараканов, вы их убиваете. Что плохого они вам сделали? У них есть право на жизнь. Убивать животных тоже неправильно. Если от таких размышлений ваш ум становится более чутким к чувствам других, значит, вы потихоньку развиваетесь.

Если люди с таким широким мышлением начнут развивать шаматху, они действительно смогут достичь результата. Но как может развить шаматху такой узкий ум, который видит мир лишь в границах своего «я-я-я», вовсе не думая о своих родственниках или соседях? Этот ум не может радоваться даже маленькому счастью своих близких, как он сможет обрести такую реализацию, как шаматха? Как сможет развить шаматху такой больной ум, который становится несчастен при виде радости соседей или друзей? С таким больным умом невозможно заниматься медитацией, поэтому сначала сделайте свой ум здоровым. Каждый раз, когда вы видите, что кто-то счастлив, твердите своему уму вновь и вновь: «Будь счастлив! Радуйся счастьем других!» Я тоже так поступаю. Эта практика дарит мне настоящее счастье.

Вам не нужно покупать много вещей. Другой человек что-то купил – для вас это такая же радость, как будто это купили вы сами. Сосед купил машину – «О, это наша машина!» Затем вы распространяете эту любовь на всех живых существ. Пребывание с этим чувством: «пусть все живые существа будут счастливы» – и называется любовью. В сосредоточении на этом чувстве даже в течение двух часов нет никакой опасности, одни преимущества. Ваш ум будет очень счастлив.

«Как хорошо, если все обретут счастье и перестанут страдать. Будда, пожалуйста, благослови меня на то, чтобы стать в этой и в будущих жизнях источником счастья для всех живых существ! Жизнь за жизнью, как Шантидева, я стану помогать им. Пусть я никого не обижу, никому не наврежу. Какой бы человек ни увидел меня, пусть наша встреча станет для него полезной, значимой! Когда живые существа слышат мое имя, пусть даже это принесет им благо! Пусть всякий, кто дотронется до моего тела, получит пользу. Все будды и бодхисатвы, пожалуйста, помогайте живым существам через мое тело». Я

всегда так думаю, и всегда счастлив от этого. Я хочу, чтобы вы тоже думали так и становились счастливыми. Это настоящая буддийская практика. Если с намерением стать источником счастья для всех вы просто ляжете спать, у вас будут очень хорошие сны.

Со здоровым умом станет здоровым и ваше тело. Любая еда будет для вас вкусна. Это мой сердечный совет. Если вы считаете меня своим Духовным Наставником, то следуйте примеру своего Учителя. Я вас не учу быть слишком активным, каждый день практиковать по десять часов. Постоянно сохранять позитивный настрой ума – это тоже практика. Теперь вернемся к теме.

Как вы в качестве объекта медитации используете ум? Это очень похоже на то, как вы развиваете любовь, пребывая с этим чувством. Вы не выполняете никаких визуализаций. Но когда в качестве объекта вы выбираете первичный ум, вам не нужно также развивать никаких чувств. Чувства являются искусственными – это не природа ума. Любовь очень хороша. Но когда вы медитируете на шаматху, выбрав свой ум в качестве объекта медитации, речь идет о нейтральном уме.

Распознайте свой обнаженный ум. Что это значит? Естественное состояние ума, в котором нет никаких концепций, называется обнаженным умом. Что вам необходимо сделать, для того чтобы обрести это состояние? Не думайте о прошлом. Скажите: «Прошлое закончено. Будущее еще не наступило. А настоящее – это каждый текущий миг». Просто оставайтесь в настоящем моменте и почувствуйте, каково состояние вашего ума. Оно просто ясное и осознанное. Какая-то мысль возникает, а затем исчезает обратно в уме. Не останавливайте мысль. Позвольте ей возникнуть и пронаблюдайте, как она появляется. Просто рассматривайте ее, не следуя за ней. Как только вы за ней последуете, сразу возникнет целая цепочка концептуальных мыслей.

Например, если вы медитировали и немного проголодались, у вас в уме возникает образ курицы. В этот момент вы думаете о том, какая она вкусная: «Давно я не ел жареную курицу. Сегодня, как только закончу сессию, я сразу куплю курицу и приготовлю ее». Если вы увлеклись такими мыслями – всё, сессия закончена. Что вам необходимо делать, когда перед вами возникает образ курицы? Просто смотрите на этот образ, не отталкивая его, не следуя за ним. Смотрите на него, как ребенок смотрит на картинку. Дети видят просто картинку, потому что их вторичный ум гораздо менее активен, в основном у них работает первичный ум. В буддизме не говорится, что ум ребенка лучше, чем ум взрослого. С одной стороны, отсутствие такого обилия концептуальных мыслей – это хорошо. Но уровень мышления ребенка все равно низкий, потому что у него нет мудрости.

Когда в качестве объекта медитации вы выбираете свой ум, постарайтесь сократить количество концептуальных мыслей и оставайтесь в естественном состоянии ума – в ясном свете. Но не делайте этого постоянно. Иначе вы станете очень странным.

Если будете всегда находиться только в первичном уме, воспринимая, к примеру, машину просто как машину, вы станете дураком. «Я занимаюсь Махамудрой. Навстречу движется просто машина» – тогда эта машина собьет вас, и вы попадете в больницу. Вы должны знать, когда следует заниматься этой медитацией, а когда не следует. Любовь вы можете развивать везде. Но когда вы занимаетесь медитацией на ясный свет, здесь возникает опасность, что ваш ум станет очень сухим. Будьте осторожны с этим. Цель медитации вовсе не в том, чтобы высушить ум. Вы должны понимать, что медитация на ясный свет предназначена для того, чтобы сократить количество нездоровых концептуальных мыслей.

С другой стороны, нам необходимо развивать здоровый образ мышления. Не думайте, что все концептуальные мысли плохие, это не так. Китайский наставник Хэшан, учение которого также распространилось в Тибете, говорил, что все концептуальные мысли привязывают вас к сансаре. До прихода Дже Ринпоче его учение очень сильно укрепилось в Тибете и оказало сильное влияние на тибетцев. Затем Дже Ринпоче опроверг это учение. Кхедруб Ринпоче также опровергал учение Хэшана. Китайский наставник учил, что позитивные и негативные концептуальные мысли одинаковы. Они привязывают вас к сансаре, как белые или черные веревки, разницы между которыми нет. Эта теория казалась довольно интересной, но в реальности она неверна.

Мы находимся в сансаре не из-за любви и сострадания. Если бы эти чувства привязывали нас к сансаре, тогда Будда находился бы в сансаре, потому, что у него есть любовь и сострадание. Здесь все очень ясно: у будд и бодхисатв любовь и сострадание невероятно сильны, однако, они не привязаны к сансаре. Но Дже Ринпоче говорил: «Что привязывает нас к сансаре, так это болезнь ума – омраченные мысли». Неведение, гнев – это нездоровый образ мышления. Они – как болезнь ума, которая является причиной страданий. Что такое сансара? Это болезнь ума. Представьте, что у вас болит тело, а вы утверждаете: «Хорошие качества моих органов и их плохие качества одинаково приводят к моей болезни» – это неправильное рассуждение.

Внутри нашего тела есть полезные бактерии, а есть болезнетворные, которые являются причиной некоторых наших заболеваний. Полезные бактерии надо сохранять. Но, принимая антибиотики, вы убиваете наряду с болезнетворными бактериями также и бактерии, полезные для организма. Рассуждение: «Все бактерии необходимо уничтожить, потому что существует одна вредная бактерия» – неразумно. Те, кто не знает механизм болезни и утверждает, что надо убрать все бактерии, по той же логике может дойти до вывода, что все органы надо убирать, если с одним из них возникла проблема. Подобные выводы относительно концепций свидетельствуют об отсутствии настоящего понимания Дхармы.

Дже Ринпоче говорил, что позитивные качества ума устранять не нужно, напротив, их необходимо развивать. Он утверждал также, что Пробуждение – это не просто отсутствие омрачений. Наряду с полным устранением всех омрачений ум также полностью реализует весь свой благой потенциал – вот это называется состоянием будды. Наши хорошие качества ума не нужно отбрасывать, они очень полезны.

Хэшан утверждал, что медитация на любовь и сострадание не нужна, поскольку она также привязывает нас к сансаре. По его теории, следует просто находиться в неконцептуальном состоянии, и тогда вы станете буддой. Но каковы в реальности последствия такой неконцептуальной медитации? Ваш ум при полном отсутствии мыслей станет тупым. После медитации ваши глаза расширятся. Даже если заболит ваша мама, вы подумаете: «Это всего лишь концепция – пускай болеет». В этом случае небуддисты лучше вас, они во всяком случае помогают своей маме. Люди посмотрят на вас и скажут: «Гляди, вот это буддист – у него нет чувств даже к собственной маме». Это все ошибочное понимание Дхармы. Поэтому не говорите: «Я практик Махамудры, у меня нет никаких концептуальных мыслей». В этом утверждении кроется большая опасность.

Ваше поведение должно зависеть от ситуации. Когда вам действительно стоит оставаться подобным ребенку? Когда в вашем уме почти возникло омрачение, когда ваш ум почти уже привязался к какому-то объекту или почти разозлился из-за какого-то объекта – в этот момент смотрите на объект своего омрачения как ребенок. В то время, когда ваш муж или жена вас ругает, уподобьтесь ребенку – просто слушайте звук без всяких интерпретаций. В

одно ухо он у вас влетит, из другого тут же вылетит, не оставив в сердце никакого следа. Слушайте высокие и низкие звуки, воспринимая это как музыку. Когда ваш муж (жена) или родственник гневается, в это время его ум болен. Конфликт, подобный хлопку, не может быть произведен одной ладонью. Когда разгневанный на вас человек поднимает руку для хлопка, вы не поднимайте в ответ свою руку – и хлопка не будет. Он просто станет махать рукой. Подождите немного и спросите: «Ты не устал?» Если вы ведете себя таким образом, в вашем доме настанет мир и гармония.

Когда человек сердится, когда у него плохое настроение, омрачения возникают произвольно, как болезнь. Значит, не следует злиться или обижаться на слова рассерженного человека – на самом деле их произносит его гнев. Можете даже сказать ему: «Что-то сегодня твои омрачения слишком много болтают, ты лучше иди спать», потом ему станет стыдно.

Даже любящие муж и жена иногда в гневе оскорбляют друг друга, а потом долго не могут забыть эти слова, думая снова и снова: «Он мне то-то сказал». Но это не значит, что ваш супруг действительно не любит или не уважает вас. Ведь в гневе люди могут навредить даже себе, например, совершить самоубийство. В это время у них не все в порядке с головой, они сумасшедшие, поэтому не надо принимать их слова близко к сердцу.

В это время очень полезно заниматься практикой Махамудры: воспринимать ругань так, как маленький ребенок слушает звук, – в одно ухо влетит, из другого вылетит. Делайте так же, когда вас захватывают привязанности. Если одного этого метода не достаточно, думайте также о том, что все непостоянно, меняется каждый миг: прошлое ушло, будущее еще не наступило, настоящее – лишь один миг. К чему можно привязываться, на что гневаться? Большинства из людей, родившихся 50 лет назад, сейчас нет. Они стали историей. Через 50 или 20 лет мы тоже станем историей. Если сейчас меня чуть-чуть похвалили или немного поругали – какая разница?

Медитация должна быть полезна для вашей жизни, только в этом случае это занятие стоящее. Если математика и другие науки, которые вы изучали, в жизни не приносят вам пользы, что толку от их изучения? Если вы узнаете сложные вещи, тратите на получение этих знаний много лет, но они не помогают вам в жизни – это пустая трата времени. Полезны лишь знания, дающие мудрость, помогающие вам двигаться по жизни, от которых ум становится здоровым и счастливым. Такие знания необходимо искать.

Если для того, чтобы обрести такую мудрость, вам потребуется вонзить в свое тело тысячу игл, вы должны быть готовы к этому. Будда рассказывал, что, будучи еще бодхисатвой, однажды он родился принцем в том месте, где не было Дхармы. Он очень хотел обрести мудрость, получить учение Дхармы, он спрашивал об этом у всех, но никто не знал. Он объявил повсеместно, что тем, кто имеет мудрость, он готов отдать за нее все, что они только пожелают. Однажды к его дворцу подошел мудрец, который был его учителем в прошлой жизни. Он сказал: «У меня есть драгоценная мудрость, но цена ее велика». Бодхисатва-принц попросил: «Пожалуйста, я отдам тебе все мои богатства за эту бесценную мудрость». Мудрец ответил: «Все это твое золото мне не нужно. Дхарма стоит гораздо дороже». Тогда бодхисатва спросил: «Что же я должен сделать, чтобы получить учение?» – «Если ты вонзишь в свое тело тысячу игл, тогда ты получишь Дхарму».

Бодхисатва обрадовался и воскликнул: «Пожалуйста, я готов это сделать прямо сейчас. Мудрость – моя самая высшая цель. Я жаждал ее так долго!» Он вонзил иглы в свое тело и вновь обратился с просьбой о даровании мудрости. Тогда мудрец сказал: «Все, что возникает из причины, непостоянно. Все, что рождается в силу омрачений, по природе –

страдание. Пять скандх пусты от истинного существования, поэтому не существует ни “я” ни “моего”». Бодхисатва сразу вошел в медитацию на эти четыре положения. Он очень глубоко осознал их смысл. Поскольку его ум был готов к получению Дхармы, войдя в медитацию на это учение, он сразу достиг реализации. Когда человек готов вонзиться в свое тело тысячу игл, тогда даже четыре строки учения для него становятся очень глубокими.

Если же слушать учение так, как вы сейчас: половина зала спит, половина зала смеется – никакой пользы от этого нет. Вы даже одной иголки не готовы в себя вонзиться – если я попрошу вас об этом, сразу убежите. О каких реализациях в таком случае может идти речь? Если вы понимаете ценность Дхармы, то в будущем вы будете готовы даже пожертвовать телом ради обретения мудрости. В настоящее время вам очень повезло получить такое драгоценное учение безо всяких усилий.

Я продолжу свое учение, когда вернусь в сентябре. Не беспокойтесь, в Туву я буду каждый год приезжать дважды. Я подготовлю вас к тому, что бы вы стали очень мудрыми людьми. У меня нет желания сделать вас своими учениками. Мне много учеников не нужно. Самое главное, что я хочу, это чтобы ваш ум стал здоровым. Даже если на мое учение будут приходить небуддисты, например православные, я постараюсь также помочь им сделать их ум здоровым. Между буддийским и христианским здоровым умом разницы нет. Православные люди должны оставаться православными. Но вы можете заимствовать буддийские знания и сделать свои знания христианства богаче. В России очень много христиан. Если православное учение станет немного богаче, скольким людям это сможет принести пользу!

Вы не должны разделяться на буддистов и христиан так, как собаки делят свою территорию: «Это территория буддистов, сюда христианам вход закрыт» – и наоборот. Это поведение собак: «Вся еда на моей территории – моя». Это очень большой ум. Те, кто несет ответственность за христианство, за буддизм, должны заботиться о том, как помочь людям, а не как обратить их в свою веру. Любым людям, которым интересно развитие их ума, нужно помогать в этом. Самое главное, что бы ваш ум становился чуть более здоровым, добрым. Будьте счастливы и делайте счастливыми других.

Традиционные религии Тувы – это православие, буддизм и шаманизм. Представителям всех этих религий очень важно уважать друг друга и жить в гармонии. В Туве нет такой отдельной религии, как шаманизм. Шаманисты также считают себя буддистами. Их отличие от буддистов только в культуре. Настоящий последователь шаманизма живет в гармонии с природой, делает подношения духам местности, духам природных стихий. Людям, практикующим шаманизм, я советую не совершать кровавые подношения. Этим вы только вредите себе. Делайте белые подношения, живите в гармонии с природой – это замечательно. В шаманизме нет собственной философии, только культура. Используйте буддийскую философию, чтобы делать свой ум здоровым.