

Я очень рад приветствовать вас и видеть ваши улыбающиеся лица. Это очень хорошо, так как означает, что учение, которое я передавал вам в прошлый раз, произвело определенный эффект: у вас на лицах появились улыбки. Я знаю, что у всех есть проблемы, все встречаются с трудностями, но вы сохраняете улыбку. И это очень хорошо. В сансаре проблемы – это часть нашей жизни. Мы не можем их избежать. У нас остается только один выход – принимать проблемы улыбаясь. Тогда эти проблемы будут приносить удовольствие. Для человека, которому не нравится сауна, находиться в ней – наказание. Для него нет ничего хуже, чем сидеть в сауне. Но русские люди знают, что сауна полезна. Они принимают это. Как только ум это принимает, сауна перестает быть наказанием и становится удовольствием. Вы платите деньги и благодарите за нее, несмотря на то, что там очень жарко.

Наши проблемы подобны сауне. Если вы смотрите на них, как на нечто негативное, плохое, то они невыносимы. А если вы думаете, что это часть вашей жизни, что они полезны для вашего ума, делают его сильнее, то, как и в случае с сауной, вы наслаждаетесь этими проблемами. Поэтому в жизни очень важно быть позитивными. Даже в трудные времена оставайтесь позитивными и принимайте реальность. Если вы не принимаете реальность, если вы от нее прячетесь, то вы обманываете сами себя. Если ваше лицо состарилось, а вы сделали пластическую операцию, то это самообман. Настоящему лицу очень больно. Чрезвычайно важно принимать старение. Оно не является проблемой. Когда волосы седеют, не надо их красить. Оставайтесь естественными. В окрашивании волос нет ничего страшного, но никогда не прибегайте к пластической хирургии. Это мой вам совет.

А теперь, как обычно, породите правильную мотивацию. Получайте это учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его здоровым, с некоторым уровнем убежденности в том, что если ваш ум нездоров, если ваш ум болен и не укрощен, то куда бы вы ни поехали, вы не будете счастливы. Если вы не укротите свой ум, не сделаете его здоровым, то, даже если вы будете называть себя буддистом, христианином или мусульманином, проблемы останутся теми же, вы так же будете страдать. Очень важно сделать ваш ум здоровым, укротить его, тогда, даже если вы не будете называть себя духовным человеком, вы будете счастливым. Нет смысла менять свою религию. Самое важное – сделать свой ум здоровым, укротить свой ум.

Я уверен, что здесь меня слушают христианские, буддийские, мусульманские братья и сестры. И моя основная цель не в том, чтобы сделать вас буддистами, а в том, чтобы помочь вам укротить ваш ум и сделать его более здоровым. Когда это произойдет, вы станете по-настоящему хорошим христианином, буддистом, мусульманином. С больным умом вы не буддист, не христианин, не мусульманин. Самое главное – здоровые мысли, доброта. Человечность – это самое главное. Иногда из-за религии возникают конфликты, поэтому религия должна занимать второе место. Религия должна существовать, чтобы помогать людям стать сильнее, оздоравливать ум, а не для того, чтобы использовать людей.

Если ваш ум становится здоровым, укрощенным, то кем бы вы ни были, вы будете счастливы. Даже если вы будете занимать самый низкий пост, вы будете самым счастливым человеком. В буддизме говорится, что истинное счастье вы можете найти, занимая самое низкое положение. Вам кажется, что если вы куда-то пойдете, то там станете счастливы. Но вы должны понимать, что любой взлет заканчивается падением. В итоге вы упадете. Всю жизнь вы будете человеком. Президентом или мэром города вы будете всего лишь несколько лет. Если вы находитесь на земле, вы можете покатиться в одну сторону, в другую, но вы не упадете. Если ваш пост незначителен, а вы попросите кого-то похитить вас, вас не станут похищать, никто не захочет похищать вас. Если ваш ум укрощен, то, занимая низкое положение, вы будете счастливы. Это очень важно. Вам будет легко найти

такое низкое положение. Внизу мест много, вам не нужно будет резервировать. Если ваш ум укрощен, здоров, то, чем бы вы ни обладали, вы будете счастливы. Даже если у вас будет только кусок хлеба и чашка чая, вы будете счастливы, имея это. А если ум болен, то какой бы богатый стол у вас ни был, вы все равно будете чувствовать себя несчастливым.

Это правда: здоровый ум – самое важное. Скажите себе: «Если я не укрощу свой ум, если я не обрету здоровый ум, куда бы я ни поехал, этот нездоровый ум отправится со мной и там у меня будут такие же проблемы». Если ваш ум не укрощен, нездоров, кем бы вы ни стали, этот нездоровый ум будет вместе с вами. Вы должны понимать, что если у вас больное тело, то даже если вы станете президентом, это не поможет вам купить здоровое тело. К нездоровому уму это утверждение подходит еще больше. Если ваш ум не укрощен, нездоров, то, что бы вы ни имели, вы не будете с этим счастливы. Даже если ваш дом будет наполнен бриллиантами, у вас не будет счастья. Для собаки счастье – это дом, полный мяса. Такие мысли очень примитивные. Для одних людей счастье – это дом, полный денег, для других – полный виски. Они называют себя людьми, а мыслят, как собаки, у них очень примитивное мышление. Если вы посмотрите на собаку, то пожалеете ее, ведь она не понимает, что такое счастье. Она думает, что мясо решит все ее проблемы. Но это не так. Если у нее нет здоровья, то мясо эти проблемы не решит.

Деньги тоже не могут решить все проблемы. Когда нужно купить шубу, деньги, конечно, помогают. Но спокойствие ума за деньги купить нельзя. Настоящую любовь за деньги не купишь. На деньги можно купить очень немного. Деньги нужны, но они не самое главное. Укрощение, оздоровление ума – это самое главное. Неважно духовный вы человек или нет. Главное, чтобы вы понимали, что самое важное в жизни – это здоровый ум. Вы должны понимать, что самое главное – это здоровый ум, второе – здоровое тело, третье – богатство. Чтобы обрести богатство, вы жертвуете здоровьем своего тела, это очень глупо. В будущем вы очень сильно об этом пожалеете. У одного моего друга в Москве есть очень богатый друг. Я не хочу называть его имени. Когда он копил деньги, он не думал о своем теле. А став богатым, понял, что напрасно жертвовал своим здоровьем ради состояния. Теперь, когда у него есть самолет, его болезни не позволяют ему летать. Поэтому ошибочно думать только о богатстве и лишиться в итоге здоровья. Никакого счастья в этом нет.

Итак, самое главное – это здоровый ум, здоровое тело и немного богатства, тогда вы будете самым счастливым человеком. Это вам совет человека, который просто беседует с другим человеком. Очень важно обмениваться опытом. У тибетцев есть опыт того, как разрешать проблемы с помощью развития ума. У нас нет опыта решения проблем с помощью материального развития. У вас этот опыт есть. Это очень хороший опыт. Но самый эффективный метод решения всех проблем – укрощение ума. С помощью материального развития вы сможете решить одну проблему, но вместо нее придет другая. Это буддийская философия. Ей две тысячи лет. Например, в нашем мире появились компьютеры, они решили часть проблем, но возникли новые. В конце вы поймете, что самый эффективный путь решить все проблемы – это сделать свой ум здоровым. Получайте это учение для того, чтобы укротить свой ум, сделать его более здоровым.

Так же важно очищение ума. Через очищение ума вы сможете решить свои проблемы и достичь безупречного счастья. Почему? Если вы знаете, как очищать ум, вы сможете сделать его здоровым, и болезни ума покинут ваш ум. Когда это произойдет, он естественным образом станет укрощенным. Итак, самый лучший способ укротить свой ум, сделать его здоровым – это очистить свой ум. И наша сегодняшняя тема – способы очищения ума. Я научу вас тому, как очистить ум. Это мой подарок вам. Если, получив это учение, вы сможете хотя бы в небольшой степени очистить свой ум, то ровно настолько

возрастет ваше спокойствие. Для того чтобы очищать ум, важно знать, что такое ваш ум и что именно вам нужно очищать.

У вашего ума есть три характеристики. Первая характеристика: ваш ум не имеет формы. Ваш мозг – это не ваш ум. Важно знать, что мозг – это орган вашего ментального сознания, но это не ваш ум. Если бы умом был мозг, то вы легко могли бы устранить гнев. Вы нашли бы в головном мозге ту материю, которая являлась бы гневом, и удалили ее. Так же вы могли бы обнаружить приязнь, зависть. Но их нет. Мозг – это не ум. Вы также могли бы исследовать, какая субстанция является мудростью, и смогли бы ее нарастить. Но таким образом невозможно уменьшить гнев и увеличить мудрость. Если вы повредите свой мозг, то это отразится на уме. Но это не значит, что ваш ум – это мозг. Например, если вы испортите орган зрения, то ваше проективное сознание не сможет четко видеть. Но это не значит, что ваш орган зрения – это зрительное сознание. Если вы повредили руку, и она ничего не чувствует, это не значит, что сознание вашего тела – это ваш ум. Сознание порождается вашим мозгом, поэтому, если вы повредили свой мозг, это влияет так же и на сознание.

Вторая характеристика вашего сознания – способность к познанию. Это творческая способность. Вы понимаете то, что говорят другие. В настоящий момент я с вами говорю, и ваше сознание понимает. Вашему сознанию не нужны программы, то есть вы его не программируете, как компьютер. Оно способно понимать по собственной инициативе. Компьютер реагирует на сигналы, но у него нет чувств. Он может вести себя так, будто у него есть чувства, но на самом деле у него чувств нет. У вас есть сознание, поэтому вы чувствуете боль, испытываете счастье. С вами интересно разговаривать, потому что у вас есть сознание. В буддизме говорится, что сознание подобно программисту. Оно способно к творчеству. Оно может познать абсолютно все. Нет ничего, что сознание не могло бы познать. Поскольку у вас есть сознание, то нет ничего, что вы не могли бы понять. Вы все способны понимать. Потому что у всех ум имеет одинаковый потенциал, даже у Будды. Может быть, одни люди понимают что-то медленнее других, но в действительности потенциал ума у всех один и тот же. У всех однажды может наступить ясность ума. Поэтому нужно друг друга уважать. Очень важно уважать любое существо, любого живого человека. Потому что у них у всех есть драгоценный мощный ум.

Вы должны уважать других и понимать, что сами не хуже, чем они. Ненормально думать, что вы самый главный или что вы ничего не можете. У всех одинаковый потенциал. Надо говорить: «Я тоже не хуже». Это правда. Надо верить в себя. Есть большая разница между высокомерием и уверенностью в себе. Никогда не будьте высокомерными, но всегда сохраняйте уверенность в себе. Что такое высокомерие? Высокомерие – это неправильные мысли, уверенность человека в том, что он выше, чем все. «Они ничего не знают. Я самый умный, другие дураки». Это неправильные мысли. Кто так думает, тот сам самый большой дурак. А что такое уверенность в себе? Это вера в свой собственный потенциал, осознание, что нет ничего такого, чего вы не смогли бы сделать. «Таков не только я. Все способны на что угодно. У всех есть такой потенциал». У вас должно быть такое состояние ума без высокомерия, но с уверенностью в себе.

Третья характеристика ума: по природе ваш ум чист. Омрачения не находятся в природе вашего ума. Итак, ум не имеет формы, по функциям способен к познанию и по природе чист. Это ваш ум. Несмотря на то, что ваш ум по природе чист, в данный момент в нем присутствуют три вида загрязнений. По природе он чист, но временно загрязнен. Если вы не знаете, что представляют собой эти три вида, то не можете устранить их из своего ума. Например, если вы не знаете, как устранить грязь из воды, вы будете выливать грязную воду. Это неправильно. Если вы моете ребенка и не знаете, что такое грязная вода, вы

выльете вместе с водой и ребенка. И так, очень важно знать, что нужно и что не нужно устранять. Не надо вместе с грязной водой выплескивать ребенка. В отношении вашего ума это означает, что не нужно пытаться остановить свой ум, вы неспособны это сделать. Ваша задача – устранить загрязнения из вашего ума. Для этого вам нужно знать, что представляют собой загрязнения вашего ума.

Итак, у вас в уме есть три вида загрязнений. Это окончательный буддийский диагноз. В сансаре у всех есть какие-либо загрязнения. И не важно, русский вы, американец или тибетец. У всех есть эти загрязнения. Если вы не устраните эти три вида загрязнений, то всегда будете испытывать страдания и проблемы. До тех пор, пока у вас есть эти три загрязнения, ваш ум будет болен, ваш ум будет не укрощен. А как с не укрощенным умом можно стать счастливым? И как с нездоровым умом можно стать счастливым? Это невозможно. Сегодня я бесплатно ставлю самый главный диагноз в вашей жизни. Обычно он стоит миллион долларов, но сегодня я ставлю вам его бесплатно. А сколько денег вы платите за то, чтобы диагностировать, например, ваш желудок? Теперь слушайте внимательно. Не думайте, что диагноз трех загрязнений я ставлю кому-то другому. Я ставлю его вам.

Первое загрязнение – это отпечатки негативной кармы. В нашем уме хранится очень большое количество отпечатков негативной кармы. Они прямые причины ваших проблем. Все ваши проблемы, даже небольшая головная боль, связаны с негативными кармическими отпечатками. Позже я объясню, что такое отпечатки негативной кармы, негативная карма, что такое карма. Между этими понятиями есть большая разница. Второй вид загрязнений – это омрачения вашего ума. Гнев, зависть – все это загрязнения, являющиеся причиной нездоровья вашего ума. Во всех религиях говорится одно и то же: негативные состояния вашего ума являются причиной ваших страданий. В отношении отпечатков негативной кармы в буддизме, христианстве, исламе говорится одно и то же. Они называются разными словами. Например, в христианстве используется слово грех. Но в христианстве и в исламе нет подробного анализа, это абстрактное понятие. Тем не менее, они знают, что негативная карма очень опасна. В индуизме говорят то же самое. И так, второй вид загрязнений – это омрачения. Не устранив их, ваш ум не может стать здоровым. Это и есть болезнь вашего ума. Все омрачения, все негативные эмоции – это болезнь вашего ума. До тех пор, пока вы от них не избавитесь, вы не обретете здоровый ум.

Третий вид загрязнений уникален, его объяснение есть только в буддизме. Говорится, что даже если вы полностью устраните омрачения, их следы все равно останутся в вашем уме. Например, если из стакана вы уберете кусочек чеснока, то запах чеснока в стакане все равно останется. Если вы не устраните этот запах, стакан все равно не будет чистым. В буддизме говорится, что даже если вы полностью очистите свои омрачения, но не устраните отпечатки омрачений, то есть препятствия к всеведению, все равно ваш ум не будет полностью чистым. Архаты Хинаяны полностью устранили омрачения из своего ума, но, тем не менее, они не Будды, почему? В силу того, что у них есть третий вид загрязнений, то есть препятствие к всеведению, сохраняющееся в их уме. Из-за этого они не могут познать все феномены. Этот вид загрязнений называется препятствием к всеведению. Если вы сможете очиститься от таких загрязнений, то ваш ум познает все феномены. Ваш ум раскроет весь свой потенциал. Такой ум будет называться просветленным умом. Это безупречное состояние ума. Но, не устранив второй вид загрязнений, вы не сможете устранить третий вид. Это невозможно.

Для того чтобы устранить омрачения из вашего ума, в первую очередь, вы должны знать, как устранить негативные кармические отпечатки. В противном случае, устранить омрачения будет еще сложнее. Вашей стратегией должно быть постепенное продвижение,

шаг за шагом. Теперь, что касается отпечатков негативной кармы. Если вы не знаете, в чем разница между кармой, негативной кармой и отпечатками негативной кармы, то ваши очистительные техники будут очень примитивны. В индуизме говорят об очищении кармы. В христианстве говорят об очищении от грехов. Посмотрим, какой метод используют индуисты, чтобы очистить карму. Поскольку их понимание кармы и кармических отпечатков очень примитивно, используемые ими очистительные методы так же примитивны. Это совершенно ясно. Например, если доктор точно не знает характера болезни, его метод лечения будет примитивным. Врач, хорошо знающий болезнь, прописывает одно эффективное лекарство. Потому что он знает, как эту болезнь можно излечить с помощью применения противоядий.

В буддизме говорится, что всему есть причина. Меняя причину, вы можете влиять на происходящее. Нельзя изменить что-либо просто в силу молитвы. Одна молитва не поможет. Самое главное – убрать причины. Поэтому буддийские методы очень действенны. В буддизме говорится, что молитва это хорошо, но только молиться не достаточно. Самое главное: вам необходимо изменить механизм. Если вы не измените механизм, то молитвы ничего не изменят. И тогда у вас пропадет желание молиться. Если вы хотите кушать вкусную еду, нужно создать причины. Если вы хотите что-то обрести, вам, в первую очередь, необходимо создавать для этого причины. Но одновременно с этим можно и молиться. И молитва может сделать ваши действия более эффективными. Есть один анекдот. Один человек молился: «Бог, дай мне, пожалуйста, миллион долларов». Он молился всю жизнь, но ничего не получил. После смерти он предстал перед богом и спросил, почему тот не дал ему миллион долларов. Он так хотел накормить на эти деньги множество людей. А бог ответил: «Если бы ты купил хотя бы один лотерейный билет, у меня был бы шанс тебе помочь. Но ты не купил ни одного лотерейного билета. Как же я мог тебе помочь?». Одних молитв не достаточно. Нужны действия.

Очень важно, чтобы вы были активными. Не только молитесь, но и будьте активными. И с помощью очищения ума вы сможете избавиться от проблем и обрести счастье. Я расскажу вам, как индуисты очищают негативную карму. Они знают, что негативная карма очень опасна. Она является причиной проблем. В христианстве негативная карма называется грехом. Это то же самое. Индуисты говорят, что если с утра купаться в реке Ганг, то можно очистить свою негативную карму. Если вы поедете в Индию, то увидите, что рано утром очень много людей купается в реке Ганг. В буддизме говорится, что это примитивный метод. Негативная карма – это не какое-то вещество, которое находится на вашем теле. В буддизме говорится, что если бы негативная карма была бы веществом и находилась бы на теле, то вы могли бы очистить ее не только водой реки Ганг, но и любой другой водой. Но поскольку негативная карма не является материей на вашем теле, вы не можете ее очистить, купаясь в реке.

Некоторые буддисты, не очень глубоко знающие философию, думают, что если они польют себя водой из сосуда, то это очистит их негативную карму. Но это не так. И в христианстве говорится, что если святой отец польет вас святой водой, то это смоет ваши грехи. Это также примитивно. Вода очищает тело. Ум вода очистить не может, будь она хоть буддийской, христианской или исламской святой водой, потому что этот закон природы здесь не подходит. Сейчас я говорю с вами не как буддист, а как человек, который говорит о фактах. Религия связана с наукой. Религии тоже нужны факты. Есть наука об уме, а причин для религиозной вражды нет. Сейчас, например, нет конфликтов между учеными и политиками. Все образованы и уважают друг друга. Нужно перенимать полезный опыт. Из-за религии было множество конфликтов. В двадцать первом веке нам нужно уважать друг друга, не допускать конфликтов на религиозной почве. Я думаю, это очень важно. Вы должны понимать, что любая религия существует для того, чтобы сделать человека лучше.

Вернемся к воззрениям индуистов. Некоторые из них утверждают, что не достаточно только купаться в Ганге. По их мнению, если человек хочет очистить негативную карму рождения собакой, то он должен вести себя, как собака. Тогда он сможет очистить свою негативную карму. В буддизме говорится, что это очень примитивно. Например, если вы приняли яд и начали кричать до того, как почувствовали боль, это вам не поможет. Яд все равно останется внутри вас, потому что вы не приняли противоядие. Поэтому сколько бы вы ни лаяли, как собака, вы не сможете очистить негативную карму рождения собакой. Другая группа индуистов также говорит, что недостаточно купания в Ганге. Для того чтобы очистить карму, нужно подвергать себя всевозможным пыткам, заниматься самоистязанием. Есть группа христиан, которая придерживается такого же мнения о самоистязании. В прошлые времена методы самоистязания существовали в христианстве, они же были и в индуизме.

В буддизме говорится, что это тоже примитивный метод. Вы не сможете очиститься, причиняя боль своему телу. Купаясь в реке Ганг, вы так же не сможете очиститься. Если бы купаясь в Ганге, вы могли полностью очистить свою негативную карму, то рыба, живущая в реке, была бы полностью чистой. В буддизме говорится, что если бы вы очищали негативную карму, испытывая боль, то к настоящему моменту вы очистили бы всю свою негативную карму. И никакие проблемы у вас бы больше не возникали. Сталкиваясь с проблемами, вы не можете очистить негативную карму. Например, если вы приняли яд, вам нужно принять противоядие. Но если вместо этого вы порежете себе руку, поможет ли это вам? Поэтому в буддизме говорится, что самоистязание – это неэффективный метод. Он очень примитивен. Если вы сидите дома, закрыв окна и двери, голодаете, не смотрите телевизор, подвергаете себя пыткам, это неэффективно, непрогрессивно.

В отношении духовного развития, вы должны понять, что нет ничего плохого в том, чтобы радоваться. Не надо думать, что если человек духовный, то он не должен смеяться, быть счастливым, кушать вкусную еду, сидеть дома, а должен только читать молитвы. В наше время, когда кто-то говорит о духовности, люди немного боятся, потому что неправильно понимают духовность, не знают эффективных методов очищения и развития ума. Для того чтобы очищать отпечатки негативной кармы эффективно, вам нужно знать подробно, что такое карма, негативная карма, отпечатки негативной кармы. Если вы в подробностях знаете, что такое кармические отпечатки, тогда вы будете знать, какое противоядие эффективно устранил отпечатки негативной кармы из вашего ума.

Что такое карма? Карма – это санскритское слово, означающее действие. В буддизме говорится, что какое бы хорошее или плохое действие вы ни совершили, оно не исчезает бесследно. Оно оставляет след в вашем уме. Этот след или отпечаток в будущем проявляется, и вы испытываете счастье или страдание. Поэтому карма – это действие. Карма может быть позитивной или негативной. Негативная карма – это негативные действия. Негативная карма – это негативные действия, являющиеся причиной ваших проблем. Что такое позитивная карма? Позитивные действия, которые становятся причиной вашего счастья, называются позитивной кармой. Теперь, поговорим об очищении кармы. В буддизме говорится, что вы не можете очистить карму. Почему? Карма – это действие. Во второй момент оно уже не существует. Как вы можете его очистить? Оно исчезло. Это действие уже закончено. Как вы можете очистить это действие?

В буддийской философии говорится, что карма во второй миг не существует, поэтому нет смысла ее очищать. Вы можете очищать негативные кармические отпечатки. Саму карму вы не можете очистить, потому что во второй миг она исчезает. Когда мы говорим об очищении негативной кармы, то говорим об очищении отпечатков негативной кармы. Итак, какое бы действие вы ни совершили, плохое или хорошее, во второй миг оно оставляет след в вашем

уме. Например, вы кричите, магнитофон записывает. Во второй момент звука нет, но запись осталась. Если не очистить запись, она еще долго будет храниться. То же самое ваш ум. Это мощное естественное хранилище отпечатков. Идея такого хранилища использована для создания DVD и прочих подобных носителей информации. Наш ум это невероятное хранилище отпечатков подобно компакт-диску. Какие-то из отпечатков проявляются, а другие нет. Для того чтобы понять, что такое кармические отпечатки, вам сначала в целом нужно понять анализ феноменов.

Что такое феномены? Когда в буддизме говорится об анализе феноменов, это связано с очищением, укрощением ума, выздоровлением ума. Теория пустоты, анализ феноменов имеют одну цель: укротить ум, сделать его здоровым. Все эти знания взаимосвязаны. Научные знания для буддизма очень полезны, очень помогают укротить ум. В настоящий момент, если вы не очень хорошо знаете буддийскую философию, но хорошо знаете науку, ваши знания будут подобны открытиям на Луне или на Марсе. Это далеко, не связано с вашей жизнью, но вы много об этом знаете. Главное – знать о своей жизни. Марс – красная планета. Некоторые люди думают, что черная. Какая разница? Если человек думал, что Марс красный, а на самом деле он черный, в этом нет никакой беды. Эти знания не так важны. Далай-лама говорил, что нас не очень интересует то, что напрямую связано с нашей жизнью.

Ваш ум всегда находится с вами, но вы не очень хорошо знаете его. В первую очередь, вы не знаете, что представляет собой здоровое состояние ума. Опасна ваша ситуация или нет, вам не известно. А про Марс, телевизор или компьютер вы знаете очень много. Если вы знаете эти вещи – хорошо, не знаете – ничего опасного в этом нет. Самое важное, чтобы вы подробно знали то, что всегда находится с вами. Например, если вы едете в машине, если вы за рулем, для вас самое важное знать, где тормоз, где газ, что означают сигналы желтого, красного, зеленого цвета. Если вы этого не знаете, то сразу же попадете в аварию. Если вместо тормоза вы нажмете педаль газа, вы попадете в аварию. Ваш ум подобен вашей машине. Вы ведете машину своего ума. Но, к сожалению, вы не знаете, где педаль тормоза, где педаль газа. Вместо тормоза вы жмете на газ, попадаете в аварию, в результате возникает депрессия. Ваш гнев – это газ, вы жмете на эту педаль, в результате вы сами и другие люди несчастны, потому что вы плохо управляете машиной своего ума. Железную машину вы водите хорошо, но настоящую машину вашего ума вы водите очень плохо. Это происходит из-за того, что у вас нет знаний. Вы также должны понимать, что такое красный и зеленый сигналы. Красный свет – это негативная карма. Если в вашем уме появляются неправильные мысли, для вас это красный свет, сигнал «стоп». Зеленый сигнал – это позитивная карма, полезные действия.

Законы страны создают люди, но в вашем уме действуют законы природы. Вам нужно знать, что такое красный сигнал, зеленый сигнал. Когда загорается желтый сигнал, вы готовитесь поехать. Если у вас есть знания, связанные с вашей жизнью, ваш ум будет счастлив. Поэтому ваши знания должны быть связаны с тем, чтобы сделать ваш ум здоровым. Тогда эти знания станут мудростью. В чем разница между мудростью и интеллектуальными знаниями? Любые знания, связанные с укрощением вашего ума, называются мудростью. Эти знания всегда вам помогают. Почему? Потому что они помогают вам укротить свой ум и решить проблемы. Если знания не связаны с укрощением ума, они опасны. У некоторых людей много интеллектуальных знаний, много информации. Но в жизни у них еще больше проблем. Почему? Потому что, если знания не связаны с укрощением вашего ума, они создают еще больше проблем. Поэтому иногда люди думают, что иметь много знаний не обязательно, так будет меньше проблем. В сравнении с людьми, которые владеют большим количеством посторонней информации, эти люди немного лучше. Но до тех пор, пока нет

настоящей мудрости, нет и спокойствия. Поэтому очень важно, чтобы любые ваши знания были связаны с укрощением вашего ума.

Что такое феномены? В буддизме говорится, что феномен – это то, что является объектом достоверного познания. Все, что может быть познано достоверным умом, называется феноменом. Это определение. Достоверное познание доступно каждому из нас. Есть два способа познания: познание через утверждение и познание через отрицание. В обоих случаях речь идет о феноменах. В науке говорят только о феноменах утверждения, то есть если что-то является феноменом, это должно быть утверждением, чем-то, что можно показать. Про такие объекты говорят «научно доказано». В буддизме утверждается множество феноменов отрицания. Они существуют. Например, отсутствие рогов на вашей голове. В буддийской философии говорится, что это феномен. Оно существует. Если бы отсутствие рогов на вашей голове не было феноменом, тогда у вас на голове должны были бы быть рога. И это отсутствие рогов на вашей голове можно познать с помощью достоверного познания. Это феномен.

Например, доктор делает анализ на СПИД и не обнаруживает в крови этого вируса. Его отсутствие – феномен. Его можно познать с помощью исследования. С помощью аппаратов делают анализ крови и говорят, что у человека нет вируса СПИДа. Отсутствие болезни – это тоже феномен. И две тысячи лет назад буддисты знали это. Потому что отсутствие болезни можно познать достоверным познанием. Пустота – это тоже феномен. Что такое пустота? Пустота означает, что вы пусты от истинного существования. В будущем ваш достоверный ум с помощью длительного анализа сможет познать, что у вас отсутствует истинное существование. В настоящий момент вы думаете, что у вас есть истинное существование, поэтому у вас так много проблем. Человек, который думал, что у него СПИД, очень переживал. Потом сделал анализ и убедился, что СПИДа у него нет, не было с самого начала.

Точно так же вы думаете, что у вас есть истинное существования, но его у вас нет. Эта вера приносит вам большое количество проблем. Вы так боитесь что-то потерять в пустом доме. Вы очень боитесь, что кто-то что-нибудь украдет в этом пустом доме. У вас очень большие ожидания, что вы что-то обретете в этом пустом доме. Но в этом пустом доме нельзя что-либо потерять или чего-то достичь. Осознав это, вы спокойно отдохнете в пустом состоянии вашего ума. Это и есть теория пустоты. Это теория очень высокого уровня, гораздо выше, чем квантовая физика, которая сейчас понемногу подходит к теории пустоты, но все равно еще очень далека от нее. Люди, изучающие квантовую физику, говорят, что феномены не существуют таким образом, каким являются вам. Они говорят, что феномены существуют невыразимым способом. Две тысячи лет назад в буддизме говорилось, что прямое познание пустоты также невыразимо. Вы должны понимать, что теория пустоты – это феномен отрицания.

Итак, есть феномены утверждения и феномены отрицания. Феномены утверждения – это непостоянные феномены. Существуют три вида непостоянных феноменов. Первый из них – материя. Эту категорию ученые хорошо изучили и иногда дают более подробные объяснения, чем буддизм. В буддизме говорят о материи обобщенно, потому что это не основная тема для обсуждения и развития. Поэтому научный анализ материи очень интересен. Он очень подробный. Если в буддизме начнут говорить о материальном развитии, это может быть очень примитивно, потому что в буддизме нет подробного анализа материи. Материальное развитие – это не основная тема буддизма. Вторая категория – сознание. Знания науки о сознании очень бедны. Наука не знает, что такое ум, что такое первичный ум, вторичный ум, как эти виды ума функционируют, не знает этот механизм

досконально. В буддизме есть подробный анализ ума и ментальных факторов. А чем более подробен анализ, тем более эффективны методы для развития.

Третья категория – составной фактор. Об этом наука не упоминает. Нет даже представления о том, что такое составной фактор. Составной фактор – это феномен. Это не просто феномен. Это непостоянный феномен. Он зависит от причины. Он имеет продолжительность. Что такое составной фактор? Это непостоянный феномен, не являющийся материей или сознанием. Например, это время. Время в буддизме называется составным фактором, потому что время – это не материя и не сознание. Но оно непостоянно. Оно каждый миг меняется. Поскольку в науке нет представления о составных факторах, ученые очень абстрактно рассуждают о времени. Некоторые ученые считают, что можно вернуться назад в прошлое, можно путешествовать в будущее. Но с точки зрения буддийской философии невозможно вернуться назад в прошлое. Поэтому будьте осторожны, не совершайте ошибок. Также вы не сможете отправиться в будущее.

Что же такое время? В буддизме говорится, что время – это непостоянный феномен, зависящий от тысячи факторов. Время существует относительно. Нет плотного, конкретного времени. Теория относительности очень похожа на буддийскую теорию. Она утверждает, что нет ничего неизменного. Только относительно чего-то можно говорить о чем-то. Без настоящего вы не можете говорить о прошлом. Что такое прошлое? Это то, что зависит от настоящего фактора. В зависимости от настоящего фактора, то, что уже закончилось, – это прошлое. В зависимости от фактора настоящего то, что возникнет, называется будущим. Что такое настоящее? Настоящее – это один миг. Этот миг между прошлым и будущим, именно этот миг называется жизнь. Наша жизнь – это один миг. Второй миг – это другая жизнь, третий миг – третья жизнь. А вы мысленно находитесь либо в прошлом, либо в будущем, но не находитесь в настоящем.

Мы часто говорим, что раньше было лучше, раньше было золотое время. Что на самом деле золотое время? Настоящее. Каждый миг настоящего – это золотое время. Пройдет десять лет, и вы скажете, что тогда было золотое время. Не очень вы умны, если вам понадобилось десять или двадцать лет, чтобы понять, что это время золотое. А если вы через тридцать лет понимаете, что было золотое время, то ваш ум работает очень медленно. Вы должны понимать, что каждый миг – это ваша настоящая жизнь, и вы должны жить полной жизнью. Ваш постоянный адрес – это кладбище. Вот об этом вы не знаете. Один человек спросил у мудреца чей-то адрес. Мудрец сказал: «Я знаю. Пойди прямо, поверни направо. Там и будет его адрес». Человек пошел прямо, свернул направо и попал на кладбище. Он сильно разозлился, вернулся к мудрецу и спросил: «Почему вы мне солгали? Там кладбище». Мудрец ответил: «Да, я знаю, что там кладбище. Это и есть его настоящий адрес. Но это и мой постоянный адрес, и твой постоянный адрес. А его временный адрес я не знаю. Может быть, он и сам не знает свой временный адрес». Итак, вы должны понимать, что ваш постоянный адрес – это кладбище. А ваша настоящая жизнь – это один миг. Второй миг – вторая настоящая жизнь, третий – третья. Вы думаете, что родились и проживете до ста лет. Это не так.

Если вы находитесь в настоящем моменте вашего сознания, и кто-то говорит вам, что вы дурак, то он говорит это первому моменту вашего сознания, а не второму. Во второй момент человека, сказавшего вам это, уже нет. На кого сердиться? Думайте так, и ум будет спокоен: «Если я дурак, он правильно сказал. А если я не дурак, что же, пусть говорит». Вы же все нехорошее держите в себе, поэтому очень злопамятны. Как такой человек может быть счастливым? Большое хранилище негативной информации – это ваша злая память. Злая память порождает злые мысли. Они делают вас несчастными. От этих воспоминаний необходимо избавиться. Надо иметь добрую память, помнить все добрые вещи. Например,

когда вам было трудно, один человек дал деньги. Прошло много лет, вы этого не забыли. Через много лет вы с добром вспоминаете человека, выручившего вас когда-то. Если у человека есть добрая память, он всегда счастлив. Измените содержимое вашего хранилища.

Акцент на этом делается не только в буддизме, но и в христианстве. Христос очень много говорил о прощении. В биографии Иисуса Христа есть пробел в двенадцать лет. Неизвестно, где он был в течение этого времени. Возможно, эти годы он провел в Индии и Тибете и получил глубокие знания по философии. Он говорил о прощении подобно тому, как в буддизме говорят о том, что вы помните много зла, что если вы простите, то ваших проблем станет меньше. У вас злой памяти станет меньше. Если у вас будет меньше злопамятности, вы станете менее злым человеком. Если вы не будете забывать каждый добрый поступок и будете прощать людей, ваша память станет доброй. Чем больше добра вы будете помнить, тем добрее будете становиться сами. Это буддизм. Для доброй памяти необходим добрый бензин. Для злой памяти – злой бензин. Зачем нам нужен злой бензин? Нам достаточно доброго. Поэтому прощение – это очень важно. Если кто-то, нанеся вам обиду, в следующий миг сказал «простите», прощайте, если не сказал, все равно прощайте.