

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию – укротить свой ум и сделать его более здоровым. Получайте это учение с некоторой убежденностью в том, что самый лучший метод решения проблем и обретения счастья, как временного, так и долговременного, заключается в укрощении и оздоровлении ума. В тот момент, когда вы укрощаете свой ум, вы уже обретаете счастье, а в долгосрочной перспективе станете еще счастливее. Поэтому путь укрощения и оздоровления ума называется путем счастья. Вы должны выполнять практику речи и ума, а не тренировать свое тело. В буддизме основной акцент делается на укрощение, оздоровление и тренировку ума. Такая практика дается нелегко, для нее нужны хорошие мозги, острый ум и обретение мудрости.

Преыдушие два дня вы получали учение по философии. Мы его не закончили, но это не страшно, я буду приезжать и продолжать передавать его вам. А сейчас я дам вам учение по медитации, потому что для укрощения ума недостаточно только слушать и обдумывать учение, необходимо еще и медитировать. Если вы с помощью медитации укротите свой ум и сделаете его безупречно здоровым, – это будет стабильно и надежно. Для того чтобы медитировать вы должны знать, что такое медитация и как ее правильно выполнять. Медитация не означает, что нужно просто сесть в строгую позу и закрыть глаза. На самом деле – это целая система, соблюдая которую, ваш ум будет активно устранять существующие в нем ошибки, и, таким образом, становится все более прочным.

Существует два вида медитации: однонаправленное сосредоточение и аналитическая медитация. В настоящее время то, что вы делаете, – это лишь подобие аналитической медитации. Настоящей она становится только тогда, когда выполняется с определенным уровнем концентрации, присутствующей в вашем уме. Поэтому в самом начале очень важным является порождение однонаправленного сосредоточения, высший уровень которого называется шаматхой. Если вы достигните шаматхи, то выполнение аналитической медитации с ее помощью будет еще более мощной практикой – випашьяной.

Если вы хотите развить шаматху, вам нужно в точности знать всю систему того, как это делается, а также шесть благоприятных условий – три внутренних и три внешних. Если хоть одно из этих шести условий отсутствует, развить шаматху будет невозможно. В повседневной жизни все шесть условий не так важны. Но, если вы постараетесь создавать три внутренних условия, это естественным образом будет успокаивать ваш ум, и он будет становиться чуть более укрощенным и здоровым. Для чего это нужно? В буддизме говорится, что, если ум не имеет определенного уровня здоровья, то развить однонаправленную концентрацию крайне сложно. Если ум нездоров и в нем много мыслей, то медитация не поможет, а еще больше навредит ему. Здесь механизм духовного и физического развития совпадает. Если человек хочет развивать свое тело в тренажерном зале, он должен быть здоров, больному человеку от таких упражнений станет только хуже. Поэтому так важно создавать три внутренних условия. С их помощью вы делаете свой ум хоть и не абсолютно, но все-таки более или менее здоровым, и этого будет достаточно для дальнейших занятий «спортом концентрации».

Помимо шести благоприятных условий вам также нужно знать пять ошибок медитации. Даже если вы сто раз уже слышали учение о медитации, все равно продолжайте его слушать снова и снова, чтобы оно закрепилось в вашем уме. Вам нужно дойти до автоматизма. Разбуди я вас хоть посреди ночи, вы должны четко отвечать, что такое ошибки медитации. Если вы добились этого, значит, поняли учение на тонком уровне вашего ума. В таком случае во время медитации ваш ум будет становиться все тоньше. Если вы понимаете учение только на грубом уровне ума, то оно быстро забывается. У вас есть плохая привычка, полученная в процессе учебы в школе, институте и т.п. Вы привыкли запоминать материал только для того чтобы сдать экзамен. Как только экзамен закончился, вы тут же все

забываете. Такой подход к обучению бесполезен. Старайтесь понимать учение глубже, чтобы его отпечатки оставались в вашем тонком уме.

Еще один важный момент – полученные знания необходимо использовать в повседневной жизни, а вы этого не делаете. Все вы получали знания из различных областей науки. Так, например, вас учили, что не существует никаких конкретных цветов. Красный, желтый, зеленый и т.д. – это только иллюзия, отражение. Это также касается понятий «красивый» и «некрасивый». Но вы это забыли и теперь думаете о вещах: «Они такие красивые, я хочу их иметь, без них я не смогу жить». Сейчас, получая учения по буддийской философии, вы продолжаете применять этот неправильный подход. Вы изучаете пустоту и непостоянство, но как только касается повседневной жизни, вы тут же перестаете это понимать. Видя, как умирает кто-то из ваших знакомых, вы не осознаете, что однажды это произойдет и с вами. Даже бараны на бойне знают, что наступит их черед, и боятся этого. А у людей на уме только мирские объекты. Они не помнят, что придет и их очередь умереть. Многие красиво рассуждают об этом, но настоящей философии у них нет. Это ошибка большинства людей, поэтому мы возвращаемся в сансаре. Даже некоторые тибетские монахи совершают эту ошибку, потому что не контролируют себя.

Расскажу одну историю. Однажды тибетский монах увидел плачущего мирянина и спросил о причине его горя. Мирянин ответил, что у него умерла мать, что он по ней очень скучает, поэтому и плачет. Тогда монах сказал: «Зачем расстраиваться и плакать? В этом мире все непостоянно». Через несколько дней эти два человека снова встретились, только плакал уже монах. Мирянин спросил его, почему тот плачет. Монах ответил, что у него умерла корова. Тогда мирянин сказал: «В прошлый раз ты мне говорил красивые слова о том, что все в мире непостоянно, даже моя мать». Монах ответил: «Да, когда умирает кто-то посторонний, легко говорить о непостоянстве, но когда умирает твоя собственная корова, принять непостоянство очень сложно. Где я завтра возьму молоко?» Ответ монаха означает то, что для него учение стало лишь красивым разговором, но не инструментом развития ума. Я не говорю, что все тибетские монахи такие, есть и настоящие, они медитируют в горах, в их уме всегда присутствует Дхарма. У меня есть такие друзья, они очень скромные, но обладают знаниями высокого уровня. Это святые люди.

Итак, когда вы получаете знания Дхармы, они должны проникать в ваши сердца, а не оставаться в головах. Я не знаю, что об этом думает наука, но в Тибете говорится, что вы должны достигнуть понимания не только на уровне интеллекта, но и на уровне сердца, потому что там находится тонкий ум. Это очень интересно. Знания, достигшие уровня тонкого ума, более эффективны. Со временем они становятся вашими автоматическими реакциями, вы уже не будете их забывать. Чтобы достичь такого понимания и развить автоматическую реакцию, необходимо слушать учения снова и снова. Это аналогично тому, как солдаты в армии после многочисленных тренировок доводят, например, сборку оружия до автоматизма. Благодаря тому, что сначала они тренируют каждое движение в отдельности, в дальнейшем их руки выполняют все это уже автоматически, даже если солдат разбудят посреди ночи.

Знания Дхармы должны возникать в вас как автоматическая реакция, тогда вы будете практиковать двадцать четыре часа в сутки. Даже если вам будут мешать спать, ваша реакция всегда будет позитивной – терпение или благодарность за то, что вас разбудили, но не недовольство. Вашему уму нельзя будет помешать, в любой ситуации он останется спокойным. Даже если дети разобьют стакан, вы не станете кричать, ваш ум будет спокойным, вы только дадите совет, чтобы они больше так не делали. Вам необходимо проверять свой ум, как вы реагируете на ту или иную ситуацию. В этом и состоит ваша практика Дхармы.

Получайте учение снова и снова, тогда у вас разовьется спонтанная реакция: вы будете радоваться счастью других и сочувствовать им, когда они страдают. Тогда ваша практика станет настоящей. Вы почти перестанете злиться. Это очень хорошо, потому что это знак того, что ваш ум здоров. Когда вы быстро злитесь, это означает, что ваш ум болен. Здоровый ум в любой, даже самой плохой, ситуации остается спокойным, потому что он настолько силен, что ничто не может помешать ему сохранять спокойствие. Это высший уровень живого существа. У бодхисаттв и арьев ум такой сильный, что его невозможно разрушить. Вы тоже можете этого добиться. Это должно стать вашей целью. Но, чтобы ее достичь, вам нужно развить однонаправленную концентрацию. Сразу у вас это не получится, поэтому развейте хотя бы какой-то уровень концентрации. Если вы разовьете шаматху – это будет замечательно.

Итак, вам нужно знать пять ошибок медитации и восемь противоядий для их устранения. Ошибки медитации находятся не где-то снаружи, а в вашем уме. Из-за них в настоящий момент у вас очень слабая концентрация. Вы не можете сконцентрироваться даже на одну секунду, потому что ваши пять ошибок – крепкие и здоровые. Необходимо постепенно их ослаблять, тогда концентрация будет улучшаться. Это аналогично тому, что в вашем теле находится вредная бактерия, обладающая крепким здоровьем. Ваше самочувствие станет хорошим только тогда, когда вы ослабите эту бактерию.

Развитие шаматхи и однонаправленного сосредоточения – это настоящая наука об уме. Если устранять пять ошибок медитации с помощью противоядий, концентрация улучшится сама по себе. Чтение молитв, даже в течение тысячи лет, не развивает концентрацию. Благодаря молитве вы обретаёте определенные благоприятные условия, но причину вам нужно создавать самим. Именно на это в буддизме делается упор. Буддизм не отрицает существование Бога, но говорит, что Бог не может создать вам причин счастья. Бог может помочь, создавая для вас благоприятные условия, но причину вам нужно создавать самим. То есть, буддизм находится где-то посередине между атеизмом и религиозным учением. Буддизму присущи качества и того и другого, поэтому одни считают буддизм наукой, другие – религией. Буддизм называют также и психологией, и астрологией. В этом нет ничего неправильного, потому что буддизм представляется собой всеобъемлющее человеческое знание.

Что касается пяти ошибок медитации – важно не только знать их в теории. Вы должны распознать свои собственные ошибки. Если вы не обнаружите эти пять ошибок с помощью точных определений, то не сможете их устранить. Например, если врач хочет вылечить пациента, он должен поставить правильный диагноз. Для этого ему необходимо точно знать все симптомы той или иной болезни. Если диагноз будет неверным, то лекарства, может быть, и устранят некоторые поверхностные симптомы, допустим, кашель, но сама болезнь не уйдет, потому что не будет удалена ее причина. Аналогично этому в прошлом в Тибете некоторые люди медитировали по десять и даже двадцать лет, но шаматхи так и не достигали.

Кхедруб Ринпоче говорил, что, если вы не знаете точного определения тонкой притупленности ума, то, даже медитируя всю свою жизнь, не избавитесь от нее. Ваша медитация будет пустой тратой времени, похожей на глубокий сон. Вы будете сидеть часами, думая, что медитируете, но прогресса не увидите, наоборот, во время такой медитации ум постепенно притупляется, мысли исчезают. Однажды вы можете даже решить, что стали йогиним, и мысли вам вообще не нужны. Вы как бы замораживаете все концепции, у вас их не остается. В буддизме говорится, что, человек без концепций подобен камню. Такое состояние похоже на состояние человека сразу после сотрясения мозга –

память теряется, мысли отсутствуют. Зачем тогда медитировать, можно просто получить удар по голове, и сидеть без концепций. Это не реализация, это регресс.

Итак, вы ошибаетесь, если думаете, что отсутствие концепций является чем-то особенным. Буддизм говорит, что вредны не все концепции, а только негативные, такие как гнев, зависть и т.д., потому что заставляют вас вращаться в сансаре. Отрицательные эмоции нужно не просто замораживать, необходимо выпускать их из своего ума, применяя противоядия. Что же касается позитивных эмоций, таких как любовь, сострадание, желание счастья другим людям, то их необходимо всячески поддерживать и развивать. Они делают ваш ум здоровым, а лицо – сияющим. Если при виде чужих страданий у вас из глаз текут слезы, значит, в вашем уме есть положительные эмоции.

Один китайский наставник – Хэшан Махаяна – распространял множество неправильных учений и в Тибете, и в Китае. Он говорил, что не нужно иметь никаких концептуальных мыслей, потому что все они – плохие. Как белые, так и черные веревки одинаково нас привязывают. Хэшан полагал, что из-за концептуальных мыслей мы находимся в сансаре, и если от них избавимся, то освободимся от сансары. Это противоречит буддизму, потому что нужно говорить не обо всех концептуальных мыслях, а только о негативных эмоциях. Позитивные эмоции – любовь, доброта, сострадание – не вращают нас в сансаре, они раскрывают потенциал нашего ума. Когда мы развиваем положительные эмоции, мозг проводит мудрый анализ и становится сильным. Если же мы ни о чем не думаем, то мозг замораживается и ничего не может делать. Поэтому буддизм говорит, что в рассуждениях Хэшана – неправильная аналогия. Мы не привязаны к сансаре ни белыми, ни черными веревками. В сансаре нас вращают негативные эмоции, то есть болезнь омрачений.

Камалашила, великий индийский мастер, когда пришел в Тибет, опроверг воззрения Хэшана и установил чистое учение. В нашем уме существует множество различных эмоциональных состояний, но не все эмоции – болезни. Позитивные эмоции должны быть, это признак здорового ума. Негативные эмоции – это характеристика больного ума. Именно он является причиной сансары. Поэтому, чтобы избавиться от сансары, необходимо сделать ум здоровым, а для этого нужно убирать негативные эмоции и развивать позитивные. Если бы врач вместо того чтобы лечить человека от болезни сердца, удалял бы из тела само сердце, человек бы умирал. Поэтому будьте подобны врачам – убирайте ненужное, но оставляйте все полезное.

Возвращаемся к ошибкам медитации. Зная эти ошибки, вы можете их обнаружить и затем устранить. Когда вы станете от них избавляться, ваша концентрация естественным образом начнет улучшаться. Поэтому вначале ваша медитация должна сводиться к устранению пяти ошибок с помощью противоядий. Медитация – это не отдых, а тяжелая работа. Когда мне кто-нибудь говорит, что медитировать приятно, я всегда удивляюсь. Я устаю, даже если медитирую двадцать минут, потому что во время медитации мой ум напряженно работает, он убирает ошибки медитации.

Наш ум можно сравнить с телевизором. Но это «телевизор» самого высокого уровня, за него не надо платить, в нем есть миллион каналов, поэтому мы можем знать, что происходило в прошлом, что делается сейчас, что случится в будущем. Мы можем видеть, что происходит в нашей Вселенной и за ее пределами. У нашего ума огромный потенциал. Только аналогично сломанному телевизору, в нашем уме сейчас работают не все каналы, а только один, да и тот – плохо. Что делает мастер со сломанным телевизором? Он ищет причины поломки и устраняет их одну за другой, тогда телевизор снова начинает работать. Подобно этому в нашем уме необходимо найти причины неисправности – пять ошибок – и устранить их с помощью медитации на шаматху. Однако когда ломается телевизор, мы не можем

терпеть ни минуты и тут же спешим его починить, а ремонт своего драгоценного ума постоянно откладываем.

Между тем, наш ум – это один из природных механизмов высочайшего уровня, с которым не могут сравниться никакие искусственные механизмы. Ученые говорят, что даже движение наших пальцев – это естественный механизм наивысшего уровня. Наитончайшие искусственные механизмы не могут сделать того, что делают наши пальцы. Ум – еще сложнее. Природные механизмы очень интересны. Нам не нужно создавать слишком много всего, у нас уже многое есть, просто мы этим неправильно пользуемся. Зачем создавать роботов, мы все являемся натуральными роботами, более сложно устроенными по сравнению с металлическими роботами.

Вернемся к теме. Буддизм говорит, что все позитивное, все благие качества присутствуют в нашем уме от рождения, они заложены самой природой. А всё омраченное, все ошибки являются временными. Если применять противоядия, то от них можно избавиться, и раскрыть весь потенциал.

Помимо пяти ошибок медитации и восьми противоядий вам необходимо также знать девять стадий развития ума. Вы должны в точности знать определения того, что представляет собой каждая из этих стадий. В буддийской философии определения крайне важны, потому что, не зная их, невозможно добиться полного понимания. Поэтому, вам нужно знать определение каждого уровня развития ума, тогда вы будете точно представлять, на каком из них находитесь. Зная свой уровень, вы будете понимать, на что вам нужно делать акцент в своей практике, и что устранять. Тогда, медитируя, вы будете получать тот результат, о котором написано в тексте. Это будут не просто слова, вы будете видеть, что ваше состояние, ваши чувства в точности совпадают с тем, что написано.

Далее, также важно знать шесть сил, помогающих вам прогрессировать, то есть переходить с первого уровня на второй и т.д. При этом вы должны четко представлять механизм, каким образом с помощью шести сил вы переходите с низшего уровня на более высокие. Если вы понимаете механизм, значит, понимаете философию. Поэтому для вас недостаточно обладать знаниями только на уровне слов, это могут и дети, вам нужно подробно представлять весь механизм. И еще вам надо знать четыре способа вхождения в медитацию, потому что для каждой стадии есть свое правило о том, как приступать к медитации.

Вернемся к шести благоприятным условиям. Разберем три внутренних благоприятных условия, которые необходимо ежедневно создавать в своей жизни. Могу вас уверить, что, когда вы будете их создавать, ваш ум сразу же будет становиться спокойнее, умиротвореннее, в нем уже не будет слишком много концептуальных мыслей. Ум будет отдыхать, поэтому три внутренних благоприятных условия очень хороши для того чтобы сделать ум более здоровым.

Первое внутреннее благоприятное условие – это удовлетворенность. Нужно научить свой ум довольствоваться тем, что у вас есть. В противном случае всю свою жизнь вы потратите впустую. Вам все время будет чего-то не хватать – одежды, обуви, прочих вещей, денег и т.п. К примеру, имея белые туфли, вам будет хотеться иметь черные, так как вы думаете, что с черными брюками нельзя надевать белые туфли. Но такого закона нет, это ваш ум думает так. Раньше у людей не было таких мыслей, поэтому они были счастливы. У женщины было одно платье и одна пара обуви, но она была довольна. Сейчас, сколько бы вещей и денег вы ни имели, вам этого мало, потому что у вас слишком много желаний. Вы думаете, что вам и это надо, и то, потому что боитесь, что другие могут решить, что вы – бедные. Но, на самом деле у вас должна быть иная установка. Важно не то, что другие люди думают о вас, а то,

что вы думаете о себе. Если люди будут думать, что вы богаты, вам от этого может стать только хуже, например, вас заставят платить дополнительные налоги. Поэтому, пусть они лучше думают, что вы небогаты.

Итак, сейчас я расскажу, как создать первое внутреннее условие – развить удовлетворенность в своей жизни. Это необходимо для того чтобы в будущем развивать шаматху. В настоящий момент у вас нет удовлетворённости из-за того, что есть желания. Чем больше желаний, тем меньше удовлетворенность. Желания возникают из-за неправильного понимания. Вчерашнее учение очень полезно для медитации. В буддизме учения по философии и медитации тесно взаимосвязаны – без философии медитация будет пустой. Даже удовлетворенность вы не сможете развить без философии. Если вы будете без конца говорить своему уму: «Будь довольным!» – и, даже если будете бить себя, довольным не станете. До тех пор пока вы думаете, что счастье приносят те или иные вещи, довольными вы не будете. Когда вы считаете, например, что одежда делает вас более счастливыми, тогда у вас возникает желание приобрести эту одежду, а удовлетворенность не может сосуществовать с желанием.

Чтобы уменьшить количество желаний, необходимо исследовать объекты и понять, что в сансаре нет ни одного объекта, который мог бы подарить счастье. Любой объект может принести только страдания перемен. Зная это, вы сможете проанализировать любой объект, к которому привязаны, и увидеть, что он – лишь объект страдания. Даже муж или жена не приносят счастья, потому что также являются объектами страданий. Любые сансарические объекты могут вызвать только омрачение. Они приносят другие страдания, потому что это загрязненные объекты. Не верьте рекламам, какими бы красивыми, технологичными, современными рекламируемые вещи ни казались, – это всего лишь объекты страданий. У вас и так достаточно галлюцинаций, а телевизор их только добавляет. Я знаю немного философию, поэтому реклама на меня не действует. Философия для меня более действенна, чем красивые слова рекламы. Я сразу вижу, что там все нелогично, поэтому у меня возникает не желание, а чувство жалости. Даже если мне бесплатно будут предлагать рекламируемую вещь, я не возьму.

Обратите внимание, что буддийская философия не говорит, что вам вообще ничего не надо. Вам нужны основные вещи, которые избавляют от крайних видов страдания – голода, нищеты и т.п. Например, дом защищает от непогоды, но при этом вы не должны считать, что он является объектом счастья. Когда ваш ум начинает думать, что объект счастья существует где-то снаружи, останавливайте его, говорите, что там нет никаких объектов счастья. Такая тренировка ума – это практика Дхармы. Настоящий объект счастья – это совершенно здоровый ум, полностью свободный от омрачений. Как только вы его обретете, ваши проблемы сразу же решатся, и вы станете по-настоящему счастливыми. Обретение здорового состояния ума должно стать вашим желанием. Когда это произойдет, другие желания отпадут сами по себе.

Вы должны различать привязанность и настоящее желание. Привязанность – это тоже желание, но желание заполучить объект, который в действительности не приносит счастья, т.е. это желание основано на неправильных концепциях. А желание обрести то, что по-настоящему вам помогает, – это настоящее, драгоценное желание. Оно помогает не только вам, но и другим. Поэтому, когда в повседневной жизни вы видите, например, модно одетого человека в дорогой машине, и вас это впечатляет, скажите себе: «Ты опять себя обманываешь, ты не понял философии, там нет никакого счастья». Если болезнь ума не лечить, в дальнейшем она принесет еще больше страданий.

Когда в шахматах игрок сразу же начинает делать ход конем или ферзем, профессионалу, видящему игру на несколько шагов вперед, становится жаль такого игрока, потому что этот игрок потом столкнется с проблемами. Аналогично этому, зная буддийскую философию, я всегда жалею молодых людей на дорогих машинах, потому что вижу их дальнейшие шаги. Всегда так не будет, однажды они упадут с небес на землю, и тогда им будет очень тяжело, если придется пересаживаться на дешевую машину. У меня нет ясновидения, но я могу оценить, что случится с этим человеком в будущем. Благодаря моему учителю философии я вижу это немного в ином свете, чем вы. Когда человек слишком высоко взлетает, однажды он упадет. Вы также можете это предположить.

Итак, если вы считаете, что какой-либо сансарический объект приносит вам счастье, скажите себе, что это обман, что в сансаре все, что кажется счастьем, завершается страданием. Это относится не только к вам, но и к любому человеку. Я – тоже не исключение: если я не буду лечить болезнь ума, то, даже если разбогатею или стану президентом, в конце не смогу избежать страданий. Это факт. Любой взлет заканчивается падением, любая встреча – расставанием, любое рождение – смертью. Сансарическое счастье всегда завершается страданием. Если вы хоть немного это поймете, польза будет невероятная. Ваш «кипящий» ум расслабится, получив такую мудрость, вы обрадуетесь и перестанете думать о том, что вам чего-либо не хватает. Вам будет достаточно даже куска хлеба, чтобы быть довольными. Вас уже не впечатлит ни один сансарический объект, потому что вы знаете, что в конце все это завершится страданием. Тогда, даже увидев бриллиант у человека на шее, вы подумаете, что это просто камень, от него нет никакой пользы. Бриллиант не может вылечить болезнь ума, наоборот, он даже вредит, потому что усиливает привязанность.

В настоящий момент вам нужно не медитировать, а освобождать свой ум от привязанности к сансарическим объектам. В любой ситуации, когда вы видите, что на вас производит впечатление какой-либо объект, когда вы считаете, что это – объект счастья, говорите себе: «Нет, ты по-прежнему обманываешься, этот объект не приносит счастья». Благодаря такой тренировке ваш ум постепенно начнет открываться, сансарические объекты перестанут вас впечатлять, вы начнете понимать, что они приносят только страдания. В настоящий момент вы находитесь на слишком низком уровне. До медитации вам еще далеко. Как вы разовьете однонаправленную концентрацию, если даже не видите грубую галлюцинацию как галлюцинацию? Более тонкие вещи – пустота или то, что феномены не существуют такими, какими кажутся, – для вас еще недоступны, сейчас вы не понимаете даже грубых вещей.

Понять то, что сансарический объект не приносит счастье, – не так трудно, просто надо все хорошо проанализировать. Возьмем, к примеру, пищу. Вчера я говорил, что если бы пища была настоящим объектом счастья, то каждый раз после еды вы становились бы счастливее. Однако этого не происходит, через некоторое время вы опять начинаете страдать. Если вы и на этом элементарном примере не поймете, что никакой сансарический объект не приносит счастья, то я вам уже ничем не смогу помочь.

Если вы постоянно будете анализировать сансарические объекты, постепенно ваши глаза откроются, а ум натренируется. Когда в отношении любого объекта вы станете думать: «Если он у меня есть – хорошо, если нет – ничего страшного», – тогда вас больше заинтересует настоящее счастье. Вы начнете размышлять о четырех благородных истинах, о том, что настоящее счастье – это совершенно здоровый ум, полностью свободный от омрачений. Вы захотите обрести такой ум. Когда это желание станет очень сильным, тогда у вас появится некоторый уровень отречения, а с ним сама собой возникнет удовлетворенность. Вы будете довольствоваться тем, что имеете. Даже если у вас будет только чашка, вы будете довольны. В горах во время медитации я смотрел на свое жилище.

Там почти ничего не было, кроме самых необходимых вещей, таких как еда, чашка, кувшин. Мне не нужно было ничего особенного, я был удовлетворен тем, что имел. Я думал не о вещах, а о том, как сделать свой ум здоровым, потому что настоящее счастье – это здоровье ума. Все остальное нужно только для того чтобы выжить, но не является объектом счастья. Когда вы обретете такое мышление, у вас вообще не будет привязанностей.

Приведу пример из жизни. Однажды, медитируя в горах, я устал и пошел навестить своего друга в его пещере. Когда я пришел, мой друг медитировал, но он не сказал, что я ему помешал, а, наоборот, обрадовался моему приходу и предложил сесть. У него в пещере был термос – в горах это очень удобно. Занимаясь приготовлением чая, он случайно задел термос и разбил его. Мой друг долго медитировал, поэтому мне была интересна его реакция. По реакции сразу можно понять, была ли медитация эффективна. Его спонтанной реакцией было: «Как хорошо. Я же медитирую в горах, зачем мне термос? Это мой ленивый ум говорил, что термос необходим, а на самом деле это не так. Наверное, защитник Дхармы специально пришел, показать мне это. Спасибо».

Несмотря на то, что этот термос был в его пещере самым дорогим объектом, в его реакции не было ни капли сожаления, потому что не было привязанности. Он бросил термос, мы пили чай и разговаривали. Затем, обдумывая произошедшее, я понял, что медитация эффективна только у того, кто знает философию. Мой друг изучал философию, он был геше. Другой мой знакомый монах тоже много медитировал, рано вставал, читал мантры, но философию знал плохо, поэтому его прогресс был очень слабым. Ему не хватало мудрости, а для прогресса знания крайне важны. Вам также не хватает пока философских знаний, потому что вы расстраиваетесь, когда теряете объект, к которому сильно привязаны.

Расскажу еще одну историю. Один тибетский монах пришел к своему другу в Китай. В руках у монаха были разбитые часы, которые он горько оплакивал. Он плакал так, как будто потерял что-то самое драгоценное в своей жизни. Его друг, увидев это, спросил, что же произошло. Монах, глубоко вздохнув, ответил, что все утро ремонтировал свои часы, но у него ничего не вышло. Тогда он разозлился и сломал их, а теперь сильно жалеет об этом. Люди, у которых такая сильная привязанность, теряют смысл жизни, потеряв объект своей привязанности. Они становятся настолько глупыми, что начинают думать, что лучше бы им умереть. Это происходит от незнания философии.

Мой вам совет – что бы ни сломалось в вашей жизни, никогда не расстраивайтесь из-за этого. Все в этом мире непостоянно. Скажите себе: «Сегодня этот объект расстался со мной, но, если бы я расстался с этим объектом, было бы гораздо хуже». Человек мог быть живым вчера, а сегодня его уже нет. Когда человек умирает, ум оставляет тело и уходит без ничего – без паспорта, одежды, еды. Однажды и с вами это обязательно произойдет, только вы не знаете, когда именно. Если вы к этому не готовы, значит, вы глупы, даже если считаете себя умными. Начните думать с точки зрения непостоянства: «Не имеет значения, что люди думают и говорят обо мне. Неважно, что я имею. Самое главное – однажды я умру и ничего не смогу взять с собой». Еда нужна для жизни этого тела, одежда – для его тепла, а все остальное – это лишние проблемы. Когда ваш ум так откроется, тогда вы будете довольны тем, что имеете, а мирские желания у вас уменьшатся.

Итак, благодаря такой философии развивается ваша удовлетворенность. Поэтому размышляйте о четырех благородных истинах, о непостоянстве и смерти снова и снова, анализируйте сансарические объекты, как я вам говорил, и однажды ваши глаза откроются мудрости. Когда это произойдет, вы обретете удовлетворенность, и начнется ваше счастье. Будете ли вы сидеть дома или куда-то поедете – вы будете счастливы везде. Вы начнете радоваться любому подарку: «Цена не имеет значения. Важно то, что человек думал обо



мне, когда дарил этот подарок, его чувства – это самое главное». С больным же умом вас ничто не будет радовать, ни норковая шуба, которую вам подарили, ни еда, которую для вас приготовили. Вы всегда будете всем недовольны. Поэтому необходимо тренировать свой ум – думать о том, что люди специально для вас старались, тогда и шуба станет для вас более красивой, и еда – вкусной.

Расскажу смешную историю. Два ученика-монаха готовили еду для своего учителя, и по ошибке добавили много соли. Сначала они испугались, затем один ученик сказал: «Ничего страшного, перед тем как поставить блюдо учителю, я начну есть сам и скажу, что еда недосоленная, а ты принесешь соль». Они так и сделали, потом подали блюдо учителю и, когда он попробовал, спросили, нужна ли ему еще соль. Учитель ответил, что пища в меру соленая и больше соли ему не требуется. То есть, все во многом зависит от нашего ума, нет ничего объективного. Поэтому, если кто-то приготовит не слишком вкусную еду, думайте, что этот человек – самый лучший повар, тогда вкус еды вам покажется лучше, и вы будете довольны. Если в семье у обоих супругов будет такое чувство удовлетворенности, если они будут довольствоваться тем, что имеют, семейное счастье придет к ним само.

Есть еще одна закономерность, которая может вам показаться странной: если вы обрели удовлетворенность, к вам будет приходиться еще больше денег. Есть такая шутка. У денег спросили, к кому они пойдут. Деньги ответили, что хотят пойти в дом тех людей, которые не очень их любят. Конечно, деньги – это не самое главное. Но буддизм не говорит, что деньги совсем не нужны, что работать не надо, что достаточно только медитировать. Без денег вам нечего было бы есть, вы не смогли бы купить билет, чтобы приехать сюда, на учение. Это факт, и было бы неправильным – отрицать его, как это делают некоторые духовные практики. Во всем должно присутствовать здравомыслие. Если отрицать еду или одежду, не пройдет и трех дней, как вы начнете испытывать большие страдания.

Я стараюсь вам объяснить, что следует выбирать срединный путь – не нужно выбрасывать то, что уже имеете, но необходимо понять, что все это – не объекты счастья. Это объекты страдания, но страдания перемен, что лучше, чем объекты страдания от страдания. У вас в жизни должно быть несколько планов в отношении этих объектов. Например, план первый: «Если я не умру, то эти объекты мне будут необходимы для выживания». Второй план, более высокого уровня – на случай, если вы умрете, – и так далее. Это хорошие планы – не сансарические. С таким образом мышления вы уже через месяц добьетесь в своем уме некоторой удовлетворенности. Это я гарантирую. Начните практиковать прямо сейчас, когда выйдете на улицу, практикуйте двадцать четыре часа в сутки.

В то время, когда я медитировал в горах, я еще не знал, что такое буддийская практика. Я думал, что практика – это когда сидишь в строгой позе, а в обычный день о практике думать не нужно. Потом я спросил Пананга Ринпоче, мастера высочайшего уровня, медитировавшего в горах в течение тридцати пяти лет: «Какими я должен сделать свои четыре сессии – длинными или короткими? Как мне заниматься практикой?» Он подумал и сказал: «Зачем тебе сессии? Надо заниматься двадцать четыре часа в сутки, только тогда у тебя будет прогресс». Я не мог понять, как это возможно – практиковать двадцать четыре часа в сутки. Тогда Пананг Ринпоче объяснил, что надо постоянно развивать здоровый ум, все анализировать, чтобы, например, при виде галлюцинации сразу же понимать, что это – галлюцинация.

Пока я это не осознал, слушание учений не приносило мне пользу. Я с восторгом слушал учение, например, о четырех благородных истинах, думал о том, что оно такое интересное, в нем – такая глубина. Потом я выходил на улицу, видел объекты привязанности, и мне начинало казаться, что в учении есть противоречие. Затем я опять шел на лекцию и

восторгался учением, красиво рассказывал другим людям, что четыре благородные истины – это путь к нирване, ясному свету, быстрому достижению состояния будды. А на улице я снова все забывал, то есть у меня не было прочной основы.

Ум легко обманывают даже самые мелкие вещи, поэтому вам нужно открыть свои глаза, чтобы внешние сансарические объекты не вводили вас в заблуждение. Сначала они будут вас постоянно обманывать, а вы в ответ будете драться. Потом вы будете видеть половину иллюзии, а в дальнейшем поймете, что все – лишь иллюзия. Даже если реклама будет вас убеждать, что тот или иной объект – самый красивый, самый лучший в мире, вы будете смеяться.

Реклама – это обман, с помощью которого из людей вытягивают деньги. Насмотревшись рекламы чего-либо, человек начинает думать, что обязательно должен это купить. Он начинает много работать, чтобы получить нужную сумму, а потом с легкостью отдает эти деньги. Реклама сделала всех рабами корпораций. Люди постоянно живут в долг – берут кредиты под большие проценты на покупку дома, машины и т.д. Красивые слова рекламы банка: «Хотите купить красивый дом – нет проблем. Мы вам поможем», – это жестокий обман. Помощи не будет, станет только хуже. Людям не дают разбогатеть, потому что вместе с домом и машиной появляется долг, который они будут отдавать всю свою жизнь. Даже заболев, человек не может остаться дома – ему надо работать, потому что иначе он ничего не заработает, не сможет отдать кредит, а значит, у него отберут дом.

Размышляйте над этим, и однажды ваши глаза откроются. Тогда вы станете немного мудрее. Чужие мысли уже не смогут на вас повлиять. У вас будут свои собственные мысли, вы станете настоящим человеком, а не марионеткой. В человеческом обществе все интриги, семейные дисгармонии и т.п. происходят из-за того, что у людей нет своей головы на плечах, они живут чужим умом. Возьмите, к примеру, сериал «Санта-Барбара». У героев столько проблем, столько желаний, что они без конца страдают и плачут, а все потому, что у них нет своих мыслей. Как только собственные мысли появляются, интриги тут же исчезают.

Итак, если вы обретете удовлетворенность в своей жизни, то огромное количество ваших проблем будет решено. Это тот случай, когда одно лекарство излечивает сразу несколько болезней. Поэтому необходимо двадцать четыре часа в сутки довольствоваться тем, что имеете. Как только вы о чем-то подумаете, что это – объект счастья, сразу же скажите себе: «Это не объект счастья, иначе, чем больше бы его у меня было, тем счастливее бы я становился. Но этого не происходит». Вам нужно вести такой диспут со своим неверным образом мысли, тогда ваш ум сразу же станет спокойным.

У меня тоже иногда возникает неправильный образ мышления, тогда я говорю своему уму: «Я соглашусь с тобой, если ты докажешь свою правоту. Какие у тебя есть факты?» Если ум не имеет основы, то он сам себя ослабит. Хорошие мысли всегда основаны на фактах, поэтому становятся друзьями ума, и там крепнут. Плохие мысли, наоборот, становятся все слабее, потому что у них нет основы в виде фактов. Так, постепенно, в царстве ума изменяется система – позитивные эмоции становятся все более активными, потому что опираются на факты. Дигнага говорил, что позитивные эмоции основаны на фактах, а негативные – на отсутствии фактов. Пример: объект любви существует, объект гнева – нет. Подумайте об этом.