

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум и сделать его более здоровым. Наилучший способ обрести счастье для себя и помочь другим – это, в первую очередь, сделать свой ум более здоровым. Самый лучший способ изменить свою жизнь – это исправить внутреннюю систему мышления. До тех пор пока вы не имеете здорового образа мысли, куда бы вы ни отправились, вы не будете счастливы. Кем бы вы ни стали, сколько бы у вас ни было богатства, страдания у вас останутся теми же самыми. С того момента, как ваш ум станет чуть более укрощенным, немного более здоровым, где бы вы ни находились, что бы ни имели, кем бы ни были, вы будете счастливы. Это абсолютно чистая теория.

Стараясь изменить свой внутренний образ мышления и сделать свой ум более здоровым, вы, тем самым, совершаете невероятно эффективное действие в вашей жизни для обретения будущего счастья. Что вы можете сделать для этого в настоящий момент? Вы можете свести к минимуму свои негативные эмоции, сделать их слабыми – сейчас для вас это практично. Совершая действия, направленные на то, чтобы сделать свои негативные состояния ума слабыми и свести их к минимуму, вы, таким образом, меняете свой внутренний образ мышления, внутреннее состояние ума.

Что бы вы ни делали, всегда должен быть определенный результат: любое действие должно быть эффективным, в противном случае оно бесполезно. Иногда в повседневной жизни мы, люди, заняты множеством разнообразных дел, не дающих результата. То же самое происходит и в духовной области. Некоторые люди, называющие себя духовными, занимаются всевозможными практиками, которые не дают результата, поскольку не являются реалистичными, – это тоже ошибка. Поэтому и в духовной сфере, и в области повседневных дел важны реалистичные действия, приносящие результат. Они возникают на основе чистой теории. Когда вы знаете, что какая-то конкретная теория подходит к вашей ситуации, тогда ваши действия становятся реалистичными.

Например, у вас в руках оказывается какой-то подлинный бизнес-проект, но он не подходит к вашей ситуации, а потому становится нереалистичным. В духовной области точно так же. Определенные теории, являясь подлинными, не подходят для вашей ситуации, поэтому для вас они не являются реалистичными. В таком случае, сколько бы вы ни выполняли практику, вы не обретете результата, поскольку это будут нереалистичные действия. Я сам очень реалистичен и хотел бы, чтобы и вы были реалистичными и не терялись в абстрактных идеях, встречающихся иногда в буддизме, иначе вы потеряете время. Поэтому проверьте те практики, которые вы выполняете, – приносят они вам результат или нет. Если они не дают результата, вам нужно оставить их. Если я принимаю лекарство, а оно не оказывает эффекта, то я перестаю его пить, потому что лекарство должно давать результат. То же касается и практики.

Итак, не верьте вслепую той буддийской теории, о которой я говорил вам вчера. Исследуйте ее, попробуйте применить и посмотрите, получите вы результат или нет. Если он будет, а я в этом уверен, тогда вы на собственном опыте поймете, что это правильно логически. Вы докажете это на собственном опыте, и тогда это станет для вас научным открытием. Наука – это не только теория, но и эксперименты. Когда теория подтверждается опытами четыре-пять раз, тогда делается заключение, что она верна. Я люблю такой подход и хотел бы, чтобы и вы его придерживались.

Будда сам говорил, что не следует принимать его учение на веру. Учение нужно исследовать и принимать на основе собственного опыта. Для этого вам также необходимо практиковать. Практика не означает, что надо закрыть в доме все двери и окна и сидеть там в позе для медитации. В повседневной жизни думайте в соответствии с тем, что я объяснил вам вчера, и не позволяйте своему уму встречаться с шестью условиями, увеличивающими омрачения. Таким образом проверьте – делает это ваш ум немного более здоровым или нет. Без всякого сомнения, вы увидите, что получаете результат. Когда вы обретете убежденность в пользе этой практики на собственном опыте, тогда вас никто не сможет остановить. Даже если Россия вновь станет коммунистической страной, а к вашей голове приставят пистолет и под страхом смерти потребуют прекратить практику, вы скажете: «Убейте меня, но я не брошу свои занятия, потому что знаю, что эта практика для меня очень полезна».

Вчера я объяснил три условия, говорил о трех обезьянах Махатмы Ганди. Теперь четвертое условие – размышления на негативные темы. Когда вы думаете, кто и что плохого вам когда-либо в жизни говорил, – это ненормально. Это нездоровый образ мысли. Так вы сами принимаете яд. Вам необходимо остановить это неправильное мышление. Для этого вы должны устранить негативную память из своего ума. Из-за нее вы продолжаете обдумывать эти темы, тем самым, делая себя и окружающих вас несчастными. У вас есть богатый материал для негативной памяти. Наилучший способ устранения негативной памяти – это прощение, и нет более высокой практики. Для вас очень важно – прощать то неправильное, что люди делали по отношению к вам. С прощением негативная память постепенно уходит из вашего ума. Если вы не прощаете, а затаиваете внутри себя обиду, то это все равно что удерживать яд в своем уме и делать себя несчастными. Не простив, вы обдумываете эти неприятные моменты снова и снова, и ваша негативная память становится феноменальной.

Так, например, если я спрошу у жены, какие ошибки по отношению к ней совершил муж, она выдаст целый список, пункт за пунктом. Если же я задам вопрос, что хорошего он для нее сделал, жена сразу не вспомнит, она задумается. Муж поведет себя точно так же. Это большой образ мышления. Такое состояние ума необходимо изменить, это не так трудно. Насколько вы измените этот нездоровый образ мысли, настолько ваш ум станет более здоровым. Я сейчас говорю не о том, чтобы сделать свой ум совершенно чистым и устранить полностью омрачения. На практике это было бы невозможно. Я вас прошу, пожалуйста, измените такой нездоровый образ мышления.

Если быстро забывать ту доброту, которую по отношению к вам проявляли другие, и помнить мельчайшие ошибки, которые они совершали, то это показатель большого ума. У меня нет высоких реализаций: я не умею летать, у меня нет ясновидения, я не могу читать ваши мысли, да мне это и неинтересно, – но у меня есть черта никогда не забывать добро, которое совершали по отношению ко мне другие живые существа. Если люди ошибаются, я сразу их прощаю. Я занимаюсь такой практикой, это не трудно. В итоге я – самый счастливый человек: через секунду пою песни, пью чай и т.д. Если вы будете постоянно вспоминать кто, что вам плохого сказал, то не сможете ни есть спокойно, ни спать, ни смотреть телевизор. Вы сами себе делаете плохо. Такой образ мысли – ненормальный, это яд. Примените на практике то, о чем я вам сейчас говорю.

Чтобы заниматься практикой, необязательно становиться буддистом, достаточно того, что вы – человек. Я тоже человек. Сейчас я даю вам учение не как буддист, а как человек человеку. Я живу, придерживаясь здорового образа мысли, для меня это полезно. Как человек я говорю вам, как думать, как жить, чтобы быть счастливыми. Для этого необязательно вставать рано утром – нужно лишь поменять свой образ мышления. Сейчас я, основываясь на собственном опыте, расскажу, каким образом это сделать. Такой опыт у меня есть, в отличие от опыта ясного света.

В первую очередь вам необходимо понять механизм, почему ваша злая память феноменальна, а добрая память очень слаба. Вы должны знать, что это происходит не потому, что злопамятность действительно является феноменальной, а добрая память – глупой. И добрая память, и злая – это состояния ума с одинаковым потенциалом. Так почему же вы долго помните негативные поступки по отношению к вам и быстро забываете хорошие? Это происходит не из-за состояния ума, а из-за того, что вы продолжаете размышлять на негативные темы. Обдумывая те плохие действия, которые кто-либо совершил в отношении вас, вы, тем самым, запоминаете их, подобно студенту, заучивающему наизусть какой-то текст. Ночью вы закрываете глаза и начинаете вспоминать – как кто-то что-то вам когда-то сказал. Если вы постоянно размышляете о таких вещах, то, как можете быть счастливы?! Негативный образ мышления делает злопамятность феноменальной.

Почему добрая память очень слабая? Потому что вы не думаете снова и снова о том хорошем, что по отношению к вам делали другие, и, как следствие, быстро это забываете. Это плохая черта – пришло время изменить ее. Если вы это сделаете, то в вашей жизни изменится большое количество характеристик: вы станете надежным, верным и благодарным человеком. В противном случае, если оставить эту черту без изменений, рано или поздно вы проявите неблагодарность.

Итак, вам следует задуматься, зачем удерживать злую память. Шантидева говорил, что живые существа, находящиеся под властью омрачений, не контролируют себя, поэтому совершают ошибки. Мудрые люди это понимают и никогда не злятся на живых существ. К живым существам нужно чувствовать сострадание, поэтому сразу же прощайте те ошибки, которые они совершили по отношению к вам. Если вы прощаете, то сразу же в вашем уме не остается яда, вы становитесь счастливыми.

Сегодня я вас прошу, пожалуйста, простите всех, кто совершал по отношению к вам ошибки. Если вы думаете, что я добр по отношению к вам, то подумайте обо всех тех людях, которые совершали по отношению к вам ошибки, как о моих матерях и простите их. Это будет вашей платой за мое учение. Сегодня простите всех живых существ, и завтра подумайте о том, что вы прощаете всех, кто допустил по отношению к вам ошибки, не удерживайте на них злобу. Таким образом, если вы в течение нескольких дней будете прощать живых существ, у вас вообще исчезнет желание думать об их ошибках снова и снова. Как только вы вспомните о чем-то плохом, сразу же одерните себя и скажите, что все простили, – это очень эффективно.

Вам нужно сделать свою добрую память эффективной. Когда она мощная, то естественным образом улучшается и ваше здоровье. То, что в буддизме говорилось две с половиной

тысячи лет назад, в настоящий момент исследуют ученые и приходят к точно таким же выводам. Изучая тело человека, они обнаружили, что тела людей, удерживающих сильную злопамятность, трудно поддаются лечению. Злая память действует как яд: нервная система блокируется, и лекарства оказываются неэффективными. В отношении же людей, имеющих добрую память и сияющие лица, ученые пришли к выводу, что на них лекарства действуют эффективно, эти люди быстро излечиваются. Таким образом, вам следует осознать, что злопамятность вредна не только для состояния вашего ума, но и для физического здоровья. Поэтому прощайте ошибки других людей, не думайте о плохом и будьте спокойны.

Как вы ведете себя сейчас? Когда вам кто-то говорит, что вы – глупый, то вы всю ночь не спите и думаете об этом, а на следующий день не можете нормально работать. Это большой ум, так вы сами себя делаете несчастными. Все это – ваша привычка к злой памяти. Пришло время остановить ее. Поэтому, когда вам говорят, что вы – глупец, вы должны думать: «Если я и вправду глупый, то мне правильно сказали. Если я не такой, то пусть тот человек продолжает так говорить, мне это все равно. Возможно, он сказал это из-за того, что у него плохое настроение». На этом ваши размышления заканчиваются. Зачем думать об этом снова и снова и расстраивать себя? Один раз вы простите, потом – второй, а после этого уже совсем не захотите удерживать злобу и будете прощать с радостью.

Однако вам нужно знать, что некоторые люди, которых вы прощаете, могут начать совершать еще больше ошибок по отношению к вам. Как нужно поступать с такими людьми? Очень просто – не показывайте то, что вы их прощаете. Внутри прощайте, но ведите себя так, будто вы их не простили. На вашем лице должно быть написано «мне это не понравилось, больше так не делай». Будьте снаружи как хороший актер, это очень искусное действие. В буддизме не говорится, что все время нужно быть добрыми, иногда, в соответствии с ситуацией и в зависимости от характера определенных людей, следует проявлять себя немного гневными, для них это может быть более полезно. Итак, будьте добрыми внутри, а снаружи действуйте в соответствии с ситуацией, тогда вам не будет трудно.

Сейчас я расскажу, как сделать добрую память сильной. Если кто-либо сделал вам что-то хорошее, думайте об этом снова и снова. Это очень важно. Тогда ваша добрая память будет становиться сильнее. Начните с доброты, которую проявили к вам близкие люди. Ваши родители, когда вы не знали, как нужно есть, как правильно ходить, помогали вам, кормили вас до тех пор, пока вы не стали независимыми. Их доброта невероятна. Когда вы подумаете об этом, естественным образом у вас в уме появится желание отблагодарить родителей за их доброту. Тогда, если я спрошу, в чем заключается ваш смысл жизни, вы ответите, что один из смыслов – это отблагодарить родителей за их доброту. Это будет означать, что по крайней мере один из смыслов вашей жизни вы поняли. Второй смысл вашей жизни – отблагодарить всех тех людей, которые помогали вам, когда у вас возникали проблемы. Когда вы думаете, что это тоже является для вас смыслом жизни, тогда ваша жизнь становится значимой.

Смысл вашей жизни заключается не в том, чтобы купить себе большую машину, квартиру и одному получать удовольствие от этого. Даже собака может думать так. Если я спрошу у нее, в чем смысл ее жизни, она закроет свои глаза, подумает и представит дом, полный мяса, в котором нет ни дверей, ни окон, нет других собак, только она одна. Вот смысл жизни собаки. Это ненормально, поэтому у собак постоянно возникают проблемы. Если вы тоже

так думаете, то отличаетесь от собак только тем, что у вас – человеческое тело, образ же мысли у вас с ними одинаков.

Итак, вначале думайте о том, что смысл вашей жизни – отблагодарить своих родителей и всех тех, кто проявлял по отношению к вам доброту. Добившись этого, далее думайте о втором смысле вашей жизни – обретении ума, полностью свободного от омрачений. Но и этого еще недостаточно. Затем думайте о третьем смысле: «Пусть я смогу достичь безупречного состояния просветления, чтобы приносить благо всем живым существам. Это мой конечный смысл жизни». Когда вы этого достигнете, это будет знаком того, что вы понимаете смысл своей жизни.

Думайте так, пока осознание смысла вашей жизни не дойдет до такого уровня, что у вас возникнет мысль: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ, тогда мои тело, речь и ум станут источниками счастья для всех живых существ. В этом смысл моей жизни, потому что я смогу помогать всем живым существам, освобождать их ум от болезни омрачений. Это самый лучший способ, каким бы я мог их отблагодарить за проявленную доброту. Если я поделюсь с ними хлебом или деньгами, то сначала исчезнет хлеб, потом – деньги, поэтому это не очень хороший способ отблагодарить других за их доброту и помогать им. Наилучший способ – это избавлять их ум от болезни омрачений. Для этого пусть я смогу достичь такого безупречного состояния ума, в котором реализован весь благой потенциал и устранены все омрачения».

Когда вы достигаете такой ступени, вы понимаете смысл своей жизни, и ваш уровень мышления становится очень высоким. В наше время, в нашем мире такой уровень мышления – большая редкость. Спросите у большинства людей, в чем состоит их смысл жизни, и они ответят, что в накоплении денег, обретении власти, воровстве и т.п. Люди думают, что, чем больше денег окажется в их руках, тем счастливее они станут. Это неправильное представление. Если вы будете воровать, то, в конце концов, все потеряете. Если человек начинает свою жизнь с убийства, то закончит он ее от того, что его кто-нибудь убьет. Как начинается жизнь, так она и заканчивается. Если вы воруете в начале своей жизни, то в конце ее кто-нибудь заберет все ваше богатство, и в следующую жизнь вы пойдете с пустыми руками.

Это чистая теория – не я ее выдумал. Будда говорил, что это закон природы, закон кармы, его никто не создавал. Он работает для всех живых существ, независимо от того, называете вы себя буддистом или нет. Если ученые открывают какой-то закон, то он одинаково справедлив для всех людей. Например, когда речь идет о законе в отношении какого-то механизма в теле, то даже если я скажу, что не верю в этот закон, потому что в нем речь идет о каких-то болезнях ученых, я все равно заболею. Что касается законов природы, ученые не создают их, а просто открывают. То же самое и с законом кармы: это закон природы, который Будда просто открыл.

Итак, чтобы сделать свою жизнь значимой, кто бы ни сделал что-либо хорошее по отношению к вам, важно думать об этом снова и снова. Например, если вас сильно мучила жажда, и кто-то дал вам стакан с водой, то даже десять лет спустя вы должны говорить этому человеку, что помните, как однажды он напоил вас, когда вы очень хотели пить. Если вы помните об этой проявленной к вам доброте, то являетесь благодарным человеком. Если

же вы до сих пор помните, что вас кто-то обидел десять лет назад, то у вас больной ум, и его надо устранить. Если кто-то по отношению к вам совершил ошибку вчера, то сегодня вам не нужно помнить о ней. Помните только доброту других живых существ и думайте, как отблагодарите их за это. В те моменты, когда вы не можете уснуть, подумайте о чем-то хорошем, что по отношению к вам делали другие люди, и сон к вам сразу же придет.

Я знаю механизм вашего ума. Когда вы оказываетесь под контролем его позитивных состояний, то сразу же становитесь ленивыми. Находясь под влиянием негативных состояний ума, вы, наоборот, очень активны. Так ведут себя все живые существа. Американцы, русские, тибетцы – все одинаковы, механизм работы ума у всех один и тот же. Под влиянием негативного состояния ума все хотят совершить что-то быстро, не медля ни секунды. Например, среди ночи вам приходит мысль: «Где лежит моя красивая одежда?» Возникает привязанность, вы включаете свет, начинаете искать свою одежду и не ложитесь до тех пор, пока не найдете. Так вы не спите всю ночь. Вы не говорите, что посмотрите завтра, – вам необходимо сделать это немедленно. А, если в три часа ночи вам придет добрая мысль, например, подарить сестре хороший подарок, то вы не соскакиваете с кровати. Вы говорите, что решите это потом, и засыпаете.

Таков механизм. Поэтому, если иногда вы не можете заснуть, значит, в этот момент у вас злое состояние ума. Постарайтесь породить позитивное состояние в своем уме. Вспоминайте, что хорошего вам сделали окружающие люди, тогда состояние вашего ума станет добрым, а вы расслабитесь и сразу заснете. Когда у вас злое состояние ума, и вы вспоминаете, кто вам когда-либо сказал что-то неприятное, или кто не так на вас посмотрел, то не сможете себя заставить уснуть. Таким образом, когда у вас бессонница, не нужно никого просить дать вам снотворное. Породите добрую память, и сразу же заснете, это очень хорошо для здоровья. Это как йога засыпания. Я сам так делаю. Когда я лежу, то думаю только о добрых вещах. Я вспоминаю о том, что хорошего сделали мне люди и сразу же засыпаю. Ум становится счастливым, а тело расслабляется.

Итак, не подпускайте к себе ни одну злую память, об этом незачем думать. Когда у вас разовьется такая привычка, даже одна злая память будет для вас как запах экскрементов, и вы не только не захотите думать, но и слышать о таких вещах. Вы почувствуете это на собственном опыте. Когда вам будут рассказывать хорошие вещи о других, вы будете радоваться, ваше лицо будет сиять. Вы будете хотеть думать о хороших вещах, и не захотите думать о том, какие плохие поступки совершают люди. Тогда во время сна ваше тело будет пребывать в здоровом состоянии.

Я не занимаюсь спортом, не выполняю много гимнастических упражнений, не принимаю лекарства, но при этом у меня хорошее здоровье. Доктора делают обследования и говорят, что все органы находятся в нормальном состоянии. Обычно врачи говорят, что, если после сорока лет не бегать каждый день, то и сердце и легкие будут плохо работать. Мне пятьдесят лет, я вообще никогда не бегал, но зато спал со здоровым состоянием ума, и с сердцем у меня нет никаких проблем.

Иногда ученые говорят, что нужно иметь вес в районе семидесяти килограммов, а если он у вас больше, то это плохо для здоровья. Я с этим не соглашаюсь. Большой или маленький у вас вес – нет разницы, главное – это состояние ума. Если вы спите со злой памятью, то даже

при весе в шестьдесят килограммов, вы будете болеть, а если ваш вес составит пятьдесят килограмм, то вам будет еще хуже, возможно даже, что вы умрете. В маленьком весе, в отличие от большого, нет ничего хорошего, это значит, что у вас нет запаса на случай болезни. Поэтому не прикладывайте слишком много усилий к тому, чтобы снизить свой вес, я думаю, это было бы неправильно.

Вы все время работаете. Еда – это источник удовольствия, так что ешьте нормально. Если вы будете думать, что и где у вас заболит после определенного вида еды, вы не сможете нормально есть. Поэтому с некоторыми вещами, о которых говорит наука, я не согласен. Однако все хорошо в меру. Слишком жирное не нужно есть, но немного жира – это не страшно. На Украине люди рано утром едят сало, а доживают здоровыми до восьмидесяти-девяноста лет. Это доказывает, что наука не права. Возможно, для некоторых людей сало вредно, но не для всех.

Итак, я хотел донести до вас, что если вы живете с сильной злопамятностью, то не важно какой вы национальности – русский или украинец, тибетец или американец, механизм ума работает у всех одинаково. Это совершенно точное доказательство. Это яд, это вредит всем. Вы не найдете ни одного человека в нашем мире, которому пошла бы на пользу его злая память, который был бы счастлив от того, что злится. Это абсолютно чистая теория. Вначале примите всерьез то, о чем я сейчас вам говорю. А что касается еды, то это тоже важная тема, но не следует относиться к еде слишком серьезно. Не надо каждый раз смотреть на еду и думать, можно или нельзя ее есть. Это паранойя, она вам не нужна, ешьте спокойно то, что ели раньше. Обращаюсь к девушкам, вам нужно хорошо питаться. Если вы наберете немного лишнего веса, в этом не будет ничего страшного. Это ваш запас.

Никто не знает, когда вы умрете, поэтому пока вы живы, нужно жить полноценно, это очень важно. В повседневной жизни вам также нужно знать, как получать удовольствие. У вас есть все права на то, чтобы быть счастливыми, поэтому вы должны быть счастливы каждый день. Вам надо быть счастливыми, и одновременно с этим счастье, от которого вы получаете удовольствие, не должно вредить ни вам, ни другим, тогда это будет искусное счастье. Употреблять алкогольные напитки, наркотики – это тоже счастье, но оно глупое, потому что наносит огромный вред. Это все равно что подслащенный яд. Вам следует понимать, что в буддизме никогда не говорится о том, что не нужно быть счастливыми. Вы должны быть счастливы, но вам надо знать – как это правильно делать.

Далее, пятое условие – это привычка. Даже если вы не обдумываете плохую тему снова и снова, из-за привычки у вас вдруг появляется негативная мысль, и после этого возникают омрачения. От этой привычки нужно избавиться. Есть два способа устранения привычки к негативному образу мышления. Например, если вы курите, но хотите бросить, то, во-первых, у вас должно быть сильное желание перестать курить. Без этого никто не сможет вам помочь, и вы никогда не искорените эту привычку. В буддизме говорится, что если у живых существ нет желания менять свой ум, делать его лучше, то, сколько бы вы ни старались помочь им, вы не сможете этого сделать. Психологи с этим соглашаются. Если человек не хочет меняться, психолог ему ничем не поможет.

Что нужно сделать для того чтобы породить желание избавиться от плохой привычки. Если это касается курения, то нужно объяснить, насколько вредным оно является. Чем больше вы

это объясняете, тем больше убежденности возникает у человека. Потом он скажет, что хочет перестать курить. Если у него породится желание остановиться, избавиться от этой привычки, это уже прогресс. Точно так же и вы думайте снова и снова о том, насколько вредным для вас является негативный образ мышления. Привычка к нему сильно вам вредит.

Сейчас у вас эта привычка такова, что если в течение дня вы ни разу не разозлитесь, никого не поругаете, никому не скажете ничего плохого, то не сможете нормально заснуть. Поэтому вы, к примеру, берете телефон, кому-нибудь звоните и начинаете ругаться. Это очень дурная привычка, она сидит в вас с безначальных времен. Вы должны сказать себе, что остановите ее. Негативный образ мышления делает несчастными и вас, и окружающих. Решите, что сейчас вы хотите действительно избавиться от нее, это по-настоящему большой образ жизни. Когда вы поймете, насколько это вредно для вас, тогда естественным образом у вас появится чувство, что вы хотите это остановить.

Во-вторых, если вы даете обещание, то можете остановить все: потребление алкоголя, курение и другие вредные привычки. Поэтому для избавления от негативного образа мысли вам нужно выработать решимость и дать себе такое обещание: «С этого момента я изо всех сил буду стараться избавиться от привычки к негативному образу мышления». Затем, когда у вас старая привычка будет готова проявиться вновь, как только вы почувствуете, что негативная мысль вот-вот придет, в этот момент вам нужно будет сказать себе: «Нет, я дал обещание, я больше не буду так думать». Это более мощная практика по сравнению с тем, чтобы сидеть, что-то придумывая, ждать благословения божества, каких-то особых видений, и при этом рассказывать другим, что вы медитируете. От такой медитации у вас будет ненормальная голова. Зачем вам нужна ньюэйджевская медитация, где ваш ум летает, с кем-то контактирует? Вам не нужны контакты с инопланетянами. Устанавливайте хорошие отношения с теми людьми, которые вас окружают.

Ваша практика состоит в том, чтобы остановить себя в тот момент, когда к вам приходит ваше омрачение, плохая привычка, сказав: «Нет, я не пушу эту привычку. От нее нет никакой пользы, она делает меня несчастным, а я делаю несчастными других». Один раз вы так сделаете, потом второй и т.д., и постепенно будете становиться сильнее. Вы будете заниматься мощнейшей практикой. Для этого не обязательно сидеть в позе медитации. Например, если ваша старая привычка придет к вам во время просмотра телепередач, просто остановите ее. Нет пользы в обдумывании плохих вещей, это только ухудшает ситуацию. Вам нужно думать о добрых вещах. Если вы начинаете думать о чьих-то ошибках, остановите себя, подумайте, что этот человек сделал для вас хорошего. Вспомнив пару его добрых дел, вы сразу забудете совершенные им ошибки.

Если вы думаете о благих качествах человека, то перестаете видеть его недостатки. Например, когда ярко светит Солнце, мы не видим ни звезд, ни Луну. То же самое происходит и в этом случае – благие качества закрывают своим светом недостатки. Это механизм. Я думаю так, и хочу, чтобы вы делали то же самое, это полезно и совсем нетрудно. Даже если вы будете выполнять эту практику двадцать четыре часа в сутки, то не устанете. Повторю, что для этого не обязательно сидеть в позе медитации. Ваша задача не допустить ненормальный образ мышления. Самое удобное и полезное для вас – находиться

в здоровом состоянии ума двадцать четыре часа в сутки. Этой практикой можно заниматься где угодно, например, в транспорте по дороге на работу.

Если с такой привычкой в уме вы приступите к медитации, то совершенно точно сможете развить шаматху. Если же вы примитесь развивать шаматху с больным умом, то через три месяца станете ненормальными, это я могу точно сказать. Вы начнете видеть странные вещи, потому что ваш ум болен. Поэтому мой Духовный Наставник, медитировавший в горах тридцать пять лет, не сказал мне сразу, что нужно заниматься медитацией. Сначала он меня готовил, говорил, какие книги нужно читать, чтобы мой ум стал здоровым. Так ведет себя настоящий Гуру. Сейчас в Россию и Европу приезжает множество учителей, они дают медитации самого высшего уровня, но люди к этому не готовы, поэтому их головы становятся не совсем нормальными. С такими вещами нужно быть осторожными.

Пятое условие мы закончили. Это тоже является вашей практикой. Вам надо остановить привычку к негативному образу мышления и развить привычку к позитивному. Тогда вы будете счастливы. В настоящий момент вы можете прыгнуть на один метр в высоту, а я вам говорю, что нужно прыгнуть на метр плюс еще пять сантиметров. Для вас это достижимо. Если бы я сказал, что надо прыгнуть на два метра, для вас это было бы невозможно, и вы бы ответили, что не хотите. Что вам нужно делать дальше, так это каждый день стараться поднимать планку на пару сантиметров повыше. Это способ тренировки. Когда кто-то осваивает прыжки в высоту, он тренируется именно так и добивается прогресса.

Тот, кто не ставит все более высокие цели, прогресса не достигает. Некоторые мои ученики слушают учение пятнадцать лет, но остались на прежнем уровне, потому что не занимаются искренне. Они читают утром книгу, потому что думают, что если этого не сделать, то Геше Тинлей обидится на них. Они делают это ради меня, быстро прочитывают текст и закрывают книгу. С таким подходом прогресса не будет. Поймите, что, если вы не занимаетесь, я на вас не обижусь, это не выгодно вам самим.

Далее, шестое условие – держаться на расстоянии от объектов, вызывающих омрачения. Другими словами, говорится, что нужно покинуть родину. Тогме Сангпо в тексте «37 практик бодхисаттвы» объясняет: «На родине, где вы живете, по отношению к друзьям привязанность течет, как вода. По отношению к врагам гнев вспыхивает, как огонь. Так ум лишается мудрости, поэтому покинуть родину – это практика бодхисаттвы». Итак, если вы хотите достичь высоких реализаций, обрести ум, полностью свободный от омрачений, то вам необходимо покинуть родину и медитировать в уединении. В настоящий момент вам это еще рано. Если вы уйдете в горы без хорошей подготовки, в этом не будет преимуществ, наоборот, от этого будет только ущерб. Олени всю свою жизнь проводят в горах, и никакого прогресса не добиваются. При этом они могут пить воду и есть траву, а вы не можете питаться только этим, поэтому для вас в этом больше ущерба.

Некоторые люди читают жизнеописание Миларепы, а после этого сразу хотят отправиться медитировать в горы, это ошибка. Когда вы уже хорошо готовы: ваш ум стал достаточно здоровым, немного более нормальным, и в дополнении к этому у вас есть полные наставления, как развить однонаправленную концентрацию, шаматху, как проводить аналитические медитации на Ламрим, – тогда Духовный Наставник скажет вам, что пришло ваше время отправиться в горы. До того как Учитель вам об этом сказал, не уходите. Это

ошибка – отправляться в уединение, когда время еще не подошло. Не уходить в уединение, когда подходит время, – тоже неправильно. Медитировать в то время, когда положено слушать учение, – неверно, так же, как и слушать учение, когда для вас подошло время медитировать. Существует большое количество ошибок, тонких нюансов, о которых вам может рассказать ваш Духовный Учитель, поэтому он так необходим для безупречно здорового состояния ума.

Перейдем к философии. В прошлый раз мы говорили о четырех буддийских философских школах – Вайбхашике, Саутрантике, Читтаматре и Мадхьямике. Представления низших школ – в целом правильные, но когда речь заходит о каких-то деталях, то там можно найти недостатки. Высшие теории являются более подлинными. Теория Прасангики Мадхьямики – самая высшая. Каждая из школ дает представление основы, пути и результата для того чтобы теоретически доказать, что такое состояние ума, как полная свобода от омрачений, достижима. Это аналогично тому, как в бизнесе доказывается, что какой-либо проект – подлинный.

Например, четыре человека приносят разные проекты по бизнесу, в которых описано, как в целом получить прибыль, занимаясь каким-то определенным делом. Вы рассматриваете эти проекты, все они дают общее описание. Что касается деталей, то вы смотрите, какой из них описывает ситуацию более подробно, раскрывает все нюансы и не содержит никаких ошибок. Так вы выбираете из этих четырех проектов только один, самый лучший, самый подробный и безошибочный. Все четыре буддийские философские школы дают представление о том, что такое состояние ума, как полная свобода от омрачений, реализация всего потенциала ума – достижимо. Но при этом представление низших школ является немного абстрактным, там есть недостатки, противоречия с точки зрения высших школ.

В прошлый раз я говорил о представлении школы Вайбхашика, его важно знать. В противном случае, если я сразу начну учить вас воззрению высшей школы, Прасангики Мадхьямики, вы не поймете всех тонкостей этого воззрения. Приведу пример. Если вы плохо разбираетесь в шахматах, а я вам расскажу о ходе гроссмейстера, то вы решите, что в этом ходе нет ничего особенного. Вы подумаете, зачем он сходил пешкой, если можно было сходить ферзем или конем. Вы так решите, потому что не знаете нюансов. Иначе вы бы поняли, что тот ход пешкой был просто невероятен. Эта пешка не только закрыла возможности атаки противника, но и стала хорошей стратегией для собственной атаки. Это очень тонко.

Если бы я показал вам, какой ход сделал новичок, вроде вас, вы бы признали этот ход интересным. Международный мастер сказал бы, что ход был неправильным, и показал бы вам вариант лучше, с которым вы непременно бы согласились. Потом бы вы увидели самый лучший ход, гроссмейстерский, и поняли, что лучше этого хода нет. Точно так же обстоит дело и с воззрениями философских школ. Когда вы понимаете одну философскую школу, вам легче понять вторую и третью. Потом вы поймете, что в философии Прасангики Мадхьямики нет ни одной ошибки. Это как ход гроссмейстера. Будда передал философское воззрение на четырех уровнях не с целью запутать людей, а для того чтобы они могли понять его конечное воззрение.

Рассмотрим представление основы, пути и результата в школе Вайбхашика. В буддизме говорится, что, если вы хотите развивать что-то материальное, то, в первую очередь, вам необходимо во всех подробностях исследовать, что собой представляет материя, открыть ее для себя. Чем больших открытий в отношении материи вы достигнете, тем более высоко сможете развивать эту материю. Если вы хотите развивать свой ум, вам необходимо открыть для себя феномены. Одного лишь открытия в отношении ума недостаточно, потому что ум – это субъективное познание, зависящее от объекта, чего-то существующего объективно. Поэтому, если вы не сделаете правильных открытий в отношении субъективного и объективного, то ваше познание может оказаться ложным.

На основе ложного познания возникают все омрачения. Напротив, все позитивные состояния ума возникают из достоверного познания, поэтому оно является крайне важным для развития ума. Для обретения достоверного познания вам нужно знать, что такое феномены. Поэтому буддизм интересуется тем, что представляют собой феномены. Это первый важный вопрос. Вам нужно знать определение феноменов, тогда фантазии уйдут из вашего ума, и вы поймете, что существует в действительности, а что – нет. Наука до сих пор затрудняется дать точное определение феномена. Поэтому, если ученые чего-то не открыли, это не значит, что этого не существует.

Сейчас я вам дам определение феноменов. Это чистая теория, если вы ее услышите впервые, она может не иметь для вас большого смысла. Однако затем, обдумывая это снова и снова, вы скажете, что если нечто соответствует этому определению, то совершенно точно это феномен. То, что не попадает под это определение, не является феноменом, вы сможете сказать это с абсолютной уверенностью. Когда вы знаете это определение, у вас появляется компас, с помощью которого можно точно определить, что существует, а что – нет.

Итак, определение. Феномен – это то, что является объектом достоверного познания. Если вы не понимаете, что такое достоверное познание, то это не будет для вас иметь большого смысла. Различают три вида достоверного познания: прямое достоверное познание, достоверное познание через умозаключение и достоверное познание, основанное на подлинных цитатах. Поэтому также различают три разных категории феноменов. Первая категория – явные феномены. Это все феномены, являющиеся объектами прямого достоверного познания. Например, эта чашка является объектом прямого зрительного познания, поэтому она – феномен. Звук – это также явный феномен, только он является объектом прямого слухового познания, а не зрительного.

Вторая категория – скрытые феномены. Они так называются потому, что наши глаза не могут их увидеть, уши не могут слышать, язык не может почувствовать их вкус, нос не может почувствовать их запах или тело не может прикоснуться к ним. Например, ветер вы не видите, но это объект тактильного познания. Когда вы ощущаете своим телом, что ветер дует, то говорите, что он существует, хотя ваши глаза его не видят. Это абсолютно научный подход. Еще один скрытый феномен – предыдущая жизнь. Ее вы не видите своими глазами, не можете слышать, но она существует. Вы можете познать это логически, с помощью умозаключений. Например, ученые никогда не видели своими глазами предшествующую вселенную, почему тогда они утверждают, что она существовала? Они так говорят не потому, что смогли разглядеть ее через микроскоп, а благодаря исследованию, на основе умозаключений, используя множество достоверных обоснований.

Что касается существующей мировой системы, то она не смогла бы возникнуть без объединения космических частиц. Откуда они появились? Эти частицы возникли из большого взрыва. В силу чего произошел большой взрыв? В силу того, что существовала предыдущая мировая система. Ученые проанализировали эту теорию и признали ее правильной. Они поняли, что у Вселенной нет начала. Поэтому я спрашиваю, если ученые знают, что большой взрыв – это начало новой Вселенной, как же они тогда не могут понять, что смерть – это начало новой жизни?! Ведь здесь обоснования те же самые.

Теперь что касается нашей жизни. Наше сознание возникло из предшествующего сознания, то сознание возникло из предыдущего и так далее. Наша жизнь возникла из предыдущей жизни, которая, в свою очередь, возникла в силу сознания предшествующей жизни, таким образом, у нашей жизни нет начала. Дигнага в тексте «Праманавартика», используя ясную логику, доказывает, что существовали предыдущие жизни, и что будут будущие жизни. Вы также можете в этом убедиться с помощью логических рассуждений.

На основе умозаключений вы также можете прийти к убежденности, что обрести ум, свободный от омрачений, – возможно. Если я, например, спрошу ученого о какой-то загрязненной воде, является ли ее природа грязной, ученый ответит, что вода по природе своей чиста, а грязь просто временна. Здесь, на основе логических рассуждений, ученые знают, что грязь можно устранить из воды, сделать воду совершенно чистой, потому что грязи нет в природе воды. Точно так же в буддийской логике говорится, что хотя в нашем уме в настоящий момент и много омрачений, но по природе наш ум чист. Если применить противоядие, то можно устранить большое количество омрачений из ума, и он станет совершенно чистым и абсолютно здоровым. Ваше освобождение, безусловно здоровое состояние ума – достижимо, это феномен, и однажды он проявится. Если вы обретете в этом убежденность, то увидите, что можете обрести ум, полностью свободный от омрачений.

Есть множество скрытых феноменов, которые вы можете познать не напрямую, а с помощью логического познания. Например, эта чашка. Вы видите только ее цвет и форму. Больше вы ничего не видите. Но у этой чашки есть не только форма и цвет. Непостоянство – тоже характеристика этой чашки. Разрушение этой чашки каждый миг – тоже ее характеристика. Вы не можете это увидеть своими глазами, но можете познать с помощью умозаключений. Вы сможете понять, что эта чашка каждый миг разрушается, то есть познать непостоянство этой чашки. В дополнении к этому чашка пуста от самобытия, это ее абсолютная природа. Это тоже скрытый феномен, вы его не знаете, поэтому приходите к неправильным выводам в отношении этой чашки. Точно так же, не зная, как на самом деле существует радуга, вы гонитесь за ней и не можете ее поймать. Все феномены подобны радуге – в действительности они не существуют такими, какими являются нам. В буддизме, таким образом, говорится о теории пустоты. Осознав абсолютную природу всех феноменов, вы поймете, что достигать нечего.

Говорится, что бодхисаттва, когда узнает, что достигать нечего, избавляет свой ум от омрачений. Сегодня, когда вы уйдете, подумайте над этим и не забывайте. Вы можете просто лежать и размышлять на эти темы. Не думайте, кто и что вам сделал плохого, подумайте о здоровых, нормальных темах: о том, что такое феномен, каковы три вида достоверного познания.