

Итак, стихотворение о бодхичитте – это мой для вас подарок, держите его при себе и ежедневно в повседневной жизни читайте это стихотворение и благодаря этому вы накопите заслуги от вспоминания обо всей сутре и тантре. В буддизме очень важно выполнять полную целостную практику, а не просто какую-то часть практик. Если вы тренируете свое тело, но при этом делаете упражнения только руками, то в этом случае только руки станут сильными, а все остальные части тела останутся слабыми. Это вопрос здравого смысла и если у вас есть тренер, то он учит, каким образом выполнять упражнения, он дает вам комплекс для всего тела. Точно также в отношении развития ума, только какая-то часть практик для ума – этого недостаточно, необходимо выполнять целостный комплекс практик. Итак, в повседневной жизни читайте это стихотворение и создавайте отпечаток полной целостной практики, подобно тому, как в саду вы сразу же засеиваете все пространство, сажаете цветы, всевозможные растения, деревья, тогда однажды все это вырастает вместе. Если вы говорите, что пока я не выращу что-то одно, я не посажу другое, то это тоже ошибка, – очень важно создавать отпечатки всех этих практик. Важно выполнять всю необходимую практику и, кроме этого, также важно выполнять ее в правильной последовательности. Если вы не практикуете в правильном порядке, то даже если учение подлинное, вы не получите результата. Так обстоят дела и в сфере бизнеса, и в любой другой области, – если вы что-то делаете в неправильном порядке, то в итоге не получаете никакого результата. В наши дни молодое поколение хочет очень быстро получить результат и поэтому они как бы стараются перепрыгнуть, это большая ошибка. Не торопитесь, двигайтесь шаг за шагом, очень важно удостовериться в том, что вы получаете определенный результат, это очень важно. В России у людей есть одно слабое место, даже если они занимаются бизнесом, то занимаются таким фантастическим бизнесом, это тоже неправильно, нереалистично.

Поэтому практичность и реалистичность очень важны и, когда мои ученики ведут себя непрактично и нереалистично, я всегда их критикую. Даже в мирской области я говорю им, что так-то и так-то поступать неправильно и вначале очень важно заняться чем-то простым, но при этом получить результат, то есть заняться чем-то реалистичным. Что толку год за годом заниматься бизнесом, если прибыли нет? Вы затеваете большой проектный план, который потом не можете реализовать. С самого начала поймите, что лучше иметь маленький проект, которым вы сможете заниматься. Потом вы его будете расширять. Сначала вам мешает ваше эго, оно говорит: «Я особый человек, я умный, мне нужен особый бизнес». Вы думаете: «Я особый, умный человек, мне надо практиковать тантру, самую высшую тантру, а сутра – это для людей, у которых тупой ум». Это очень неправильный образ мышления.

Почему тантра является глубинным учением? Благодаря сутре. Без сутры тантра – это просто ХУМ и ПЭ, в ней нет никакой сути. Это не мои слова, а слова великих мастеров прошлого. Великие махасиддхи Индии говорили то же самое, и то же самое говорили великие мастера Тибета. Они никогда не говорили, что сутра – это практика для людей низкого уровня, а тантра – для людей высокого уровня. Они говорили, что сущность практики тантры происходит из сутры. Чем больше у вас фундамента в виде сутры, тем более реалистичным практиком тантры вы становитесь. Вы станете реалистичным и практичным практиком тантры. Много лет я даю вам учение по сутре, почему? Потому что я хотел бы, чтобы вы стали реалистичными, практичными практиками тантры, я готовлю вас к этому. Моя главная цель, чтобы вы практиковали тантру, поэтому я вас готовлю к этому. В особенности, сущностные практики тантры, практики ясного света и иллюзорного тела, – это две прямые причины тела формы Будды – Рупакаи и тела истины Будды – Дхармакаи. В настоящий момент это для вас далеко, это недостижимо. Сделайте вначале свой ум немного более здоровым, более нормальным.

Сказать вам по правде, в настоящий момент ваш ум не очень нормален. Потому что, когда возникают омрачения, вы становитесь ненормальным человеком. Я не говорю, что вы являетесь ненормальными в мирском понимании этого слова, я говорю о ненормальности с точки зрения философии. Когда ваш ум находится под контролем омрачений, исследуйте его, и вы увидите, что в этот момент вы являетесь ненормальными и думаете ненормально. Когда вы думаете как-то ненормально, то, в первую очередь, вы совершаете ненормальные действия и, когда вы совершаете ненормальные действия, то первое – вы становитесь несчастливими и далее, второе – также становятся несчастными другие люди. В первую очередь, я хотел бы, чтобы ваш ум стал немного более здоровым. Если ваш ум становится немного более здоровым, то это настоящее счастье. У меня нет ясновидения, я не умею летать, но благодаря моему Учителю Его Святейшеству Далай-ламе мой ум стал более здоровым, и я по своему опыту вижу, что когда ум становится здоровее, какое это счастье! В любом месте я спокоен и счастлив. Каждый день счастлив. Позитивные, здоровые, добрые мысли сделают вас счастливыми.

Я самый ленивый ученик Далай-ламы, но если у меня есть результат, то я на сто процентов уверенно говорю – результат есть. Вы тоже можете получить результат. Когда вы создаете много незаметных причин для счастья в будущей жизни, ваша будущая жизнь будет счастливой. Жизнь за жизнью вы будете счастливы. Тогда ваша жизнь станет значимой. Для этого нет необходимости вначале заниматься интенсивной практикой – это тоже было бы неправильно, это слишком большая доза, которая в настоящий момент вам не подходит. Когда вы принимаете большую дозу лекарств, даже хороших лекарств, в чем состоит ошибка? Ошибка – в неправильной дозе, из-за этого лучше не становится, а становится только хуже. Я посмотрел, в России некоторые люди говорят, что двадцать лет занимаются практикой, а результата нет, ум только хуже стал. Некоторые начинающие ученики, которые еще не знают ничего в философии, даже немного лучше, чем эти люди. Потому что эти люди поступали неправильно, принимали слишком большую дозу. Если вы правильно занимаетесь буддийской практикой, как Чже Цонкапа, то вы становитесь скромным человеком. Чже Цонкапа – великий мастер, а посмотрите, какой он скромный! При встрече с любым человеком он всегда здоровался, всем демонстрировал уважительное отношение. Я вас учу, как надо уважать друг друга. Как уважать людей, вы этого еще не знаете. Когда вы научитесь тому, как уважать других людей, сразу же у вас внутри отношение к людям будет меняться. Вы человек, вам вначале надо научиться, как уважать других. Ясный свет, шесть йог Наропы – это пока далеко от вас, вначале научитесь уважать другого человека, вы этого не умеете, учитесь уменьшать свое эго. Если вы этого не умеете, как можно о такой высокой практике говорить? Это пустая болтовня.

Итак, наша главная цель – это полностью устранить омрачения из нашего ума и реализовать весь потенциал ума. Это наш глобальный план. Потому что вам нужно понимать, что только таким образом вы можете полностью решить все свои проблемы и обрести счастье для себя, а также помочь другим. Вам нужно понимать, что ваши омрачения – это создатели всех ваших страданий, все создатели ваших проблем находятся не где-то снаружи, а внутри. Омрачения, которые есть в вашем уме, – это главные создатели всех ваших проблем. Как только вы обретете убежденность в том, что ваши омрачения – это создатели всех ваших проблем, то у вас появится такая мысль: «Как было бы хорошо мне полностью избавиться от этих омрачений». Это называется «отречение». Например, если в настоящий момент кто-то из ваших соседей создает вам много проблем, и я спрошу вас: «Что такое покой?» – вы скажете, что если бы этот сосед уехал, то это был бы настоящий покой, настоящая нирвана. Это неправильное понимание, вы не знаете, как ваши внутренние омрачения вам мешают. На самом деле, соседи или другие люди вам не мешают, а наоборот, они больше вам помогают. Когда вы точно знаете, насколько ваши омрачения внутри глубинно мешают вам, тогда вы начинаете думать: «Ум свободный от омрачений – это моя мечта».

Тогда, если я спрошу вас: «В чем смысл вашей жизни?», вы скажете: «Избавить мой ум от болезни омрачений – это смысл моей жизни», и тогда это означает, что вы понимаете смысл жизни. Тогда вас по-настоящему заинтересует буддизм, то, каким образом это сделать, какие техники передавал Будда для освобождения ума от болезни омрачения. Чтобы полностью избавиться свой ум от омрачений, нужно приложить усилия, – это нелегко, для этого требуется очень высокая квалификация. Например, даже чтобы устранить какую-то одну болезнь, какой-то один вид бактерий из вашего тела, нужно приложить усилия, это нелегко, некоторые бактерии очень устойчивы, сколько бы антибиотиков вы ни употребляли, они не умирают, такие бактерии тоже есть, очень крепкие бактерии. Омрачения устранить еще тяжелее, просто проводить такие медитации: «Я – божество, я – ясный свет», расслабиться и сидеть, – это не поможет. Омрачения будут смеяться и говорить: «О, как хорошо он думает! Это противоядие от нас, пускай он использует это противоядие». Ваше эго скажет, что во имя тантры вы делаете его корень сильнее. «Я – тантрический практик, я – особый человек», – такие мысли делают корень омрачений еще сильнее. Лекарства не помогают. Если буддийские практики делают ваше эго большим, лекарство тантры становится ядом. Если ваша практика делает ваши омрачения сильнее, то вам нужно быть очень осторожными, потому что это означает, что лекарство превращается в яд и такой человек последним достигнет состояния будды.

Будда Майтрея говорил о том, что если кто-то хочет стать буддой очень быстро, то он последним достигнет состояния будды. Почему? Потому что его эго хочет стать буддой очень быстро. А когда после долгой тренировки в бодхичитте он порождает ум, заботящийся о других больше, чем о себе, тогда не из эгоистичного ума, а из сострадания этот человек говорит: «Я хотел бы стать буддой как можно скорее, чтобы приносить благо всем живым существам». Тогда такой человек по-настоящему достигнет состояния будды очень быстро. Врата в тантру – это бодхичитта, а без бодхичитты не занимайтесь практикой тантры, это будет пустая трата времени. Корень бодхичитты – это сострадание, великое сострадание, когда вы думаете только о счастье других живых существ и не думаете о себе. Требуется много видов квалификации для того, чтобы полностью устранить омрачения из ума. Необходима шаматха, без шаматхи это невозможно. Вам нужно развить очень высокий уровень концентрации. С помощью шаматхи, с помощью концентрации очень высокого уровня вы сможете развить отречение, развить бодхичитту и далее, когда вы обретете концептуальное постижение пустоты, тогда вам останется делать только одно – медитировать. Медитируйте, медитируйте и медитируйте, как говорил Ленин. Ленин говорил: «Учиться, учиться и учиться». Вот так и мы – медитация, медитация и медитация. Сейчас используйте свой мозг и, обдумывая здоровые положения, меняйте свой образ мышления. В настоящий момент вам необходимо менять свой образ мышления, в первую очередь, слушая учение, далее, второе – после прослушивания учения, – посредством обдумывания этого учения.

Я вам расскажу, у меня очень большой прогресс был через слушание учения Далай-ламы. Каждый раз, когда я слушаю Далай-ламу, я открываю все новое и новое знание. Читая книги, я очень мало открываю нового. Далай-лама очень хорошо говорит, – любую тему, когда я слушаю, я открываю очень много нового, потому что, когда говорит опытный мастер, он вам очень многое открывает. Это как слушать в университете лекцию опытного профессора, – десять минут слушаете и сразу другими становитесь. Или, например, вы не знаете точно, как создается компьютерная программа, не знаете, как там все устроено, а профессионал десять минут посидит, и потом через десять минут он очень много вам откроет. Вы говорите: «Спасибо вам, за десять минут я стал больше знать», вы видите, насколько стали лучше понимать. Поэтому очень важно вначале получать учение у подлинного духовного наставника, который учит вас из сострадания, это очень важно. Когда

учение дает духовный наставник, очень важно, чтобы он имел правильную мотивацию. С моей стороны, у меня есть за вас очень большая ответственность. Я не должен давать учение для того, чтобы собрать как можно больше учеников, сделать больше своих последователей, – это была бы очень неправильная мотивация для передачи учения. У меня такой мотивации нет. Для меня самое главное, чтобы вы стали хорошими людьми. Важно, чтобы ваш ум стал здоровым. Я не хочу, чтобы вы стали буддистами, зачем нам много буддистов?

Чем больше буддистов, тем больше позора, посмотрите на наш мир – больше мусульман, больше позора. Фанатичные люди – это позор. Поэтому, пока буддизм очень уважают, лучше пусть будет меньше, но качественных буддистов, чем много буддистов. Поэтому ради буддизма я не хотел бы, чтобы последователей становилось больше. Я хотел бы, чтобы вы использовали учение Будды, чтобы делали себя более хорошими людьми, а не для того, чтобы надевать на себя шапку буддизма. Сейчас, в двадцать первом веке, пришло время снять религиозные шапки. В Бурятии, Тыве, Калмыкии, везде я говорю: «Буддийская шапка – это необязательно, важно, как человек мыслит. Я тоже не надеваю шапку. Я хочу, чтобы вы тоже сняли шапку. Самое первое – это мысли человека. Мы родились людьми. А нация, религия, – это вторичное, это не самое главное. Наша идентичность – это то, что мы люди, и в буддизме говорится, что даже то, что каждый из нас человек – это тоже временная идентичность. Вы не всегда являетесь людьми, мир людей – это тоже лишь временный адрес, временная идентичность. Какова наша настоящая идентичность? Это живые существа. С безначальных времен и по сей день, мы – живые существа. В будущем, когда мы умрем, все равно мы будем живыми существами. Какое бы тело у нас ни было, все равно мы будем живыми существами. С этой точки зрения в буддизме говорится, что все мы – живые существа и у всех живых существ чувства одинаковые, очень важно уважать чувства всех живых существ. Это очень важно. Если вам пришла в голову эта мысль – надо уважать чувства всех живых существ, то вы становитесь другим человеком. Тогда во имя религии не будет возникать конфликтов.

Посмотрите сейчас на наш мир. Недавно я смотрел, сколько людей убивают друг друга во имя религии, тогда зачем нужна эта религия? Будда сам сказал, что в будущем, когда во имя буддизма в мире будет возникать больше дисгармонии, больше проблем, я сам приду и сам разрушу буддизм. Посмотрите, это значит, что Будда не привязан к буддизму, он создал систему буддизма ради блага живых существ, но если эта система не приносит блага, если эта система приносит проблемы, тогда Будда сам придет ее разрушить. Здесь Будда говорит о том, что сама концепция буддизма создана для принесения блага живым существам, а если во имя буддизма будет возникать больше проблем, то тогда это бесполезная религия, тогда ее нужно устранить.

Итак, в настоящий момент я хотел бы сказать о том, что полностью устранить омрачения из вашего ума – это для вас сейчас недостижимо и непрактично, а также нереалистично. А что в настоящий момент для вас реалистично? Я, как советник по бизнесу, хотел бы вам сказать, что в настоящий момент не занимайтесь нефтяным бизнесом, это было бы для вас недостижимо. Для этого требуется знать большое количество нюансов, а также нужен большой капитал и власть. Власти у вас нет, капитала тоже нет, это пустая трата времени. Лучше заниматься простым бизнесом, который вы можете делать в Ростове, у вас тогда будет настоящая прибыль. И точно также я хотел бы дать вам наставления о том, каким образом добиться прибыли в плане развития ума, пока вы находитесь в Ростове. Также я хотел бы передать вам такую практику, для которой нет необходимости просыпаться рано утром. Вам необходимо изменить свою внутреннюю систему, образ мышления и я вам объясню, каким образом ее изменить. Вам не нужно бросать свою повседневную деятельность, это было бы очень опасно. Если какой-то человек дает вам духовную

практику и при этом говорит, что вам нужно бросить свою работу и заниматься этой практикой, то это очень опасно и вам нужно понимать, что этот человек вам не помогает.

Поэтому, что касается ваших мирских дел, у вас есть семьи, о которых нужно заботиться, и поэтому вам нужно выполнять такую практику, которая не мешает вашим повседневным делам. Во времена Будды один царь спросил у Будды: «Я не могу оставить обязанности по управлению своим царством, у меня есть ответственность за это, если я оставлю эти дела, то в моем царстве возникнет много проблем. Так, я не хотел бы отказываться от этих дел и одновременно с этим я хотел бы развивать свой ум, я чувствую, что это очень важно. Возможно такое, или нет?» Будда сказал: «Конечно!» Будда передал ему учение таким образом, чтобы с одной стороны, он продолжал свои повседневные дела, не отказываясь от них, а одновременно с этим, чтобы он также развивал свой ум. И я нахожу, что для вас это учение самое подходящее. Если вы просто возьмете какой-то буддийский текст и сразу же начнете практиковать по этому тексту, то это не даст никаких результатов, наоборот, это может быть опасно. У россиян есть такая склонность – брать всевозможные разные буддийские книги, читать их, и при этом не самого начала, а с середины. И, ничего не поняв, люди начинают заниматься. На что это похоже? Это похоже на то, что вы пришли в аптеку и смотрите на лекарства: «А, это желтое лекарство я раньше вообще не пробовал». Если вы принимаете любое лекарство, то ваше здоровье хуже будет, поэтому в аптеке что попало покупать нельзя. Надо знать, что это за лекарство, как оно создано, когда его надо принимать, подходит оно вам или не подходит, – все это надо знать. В применении лекарств есть много нюансов. В буддийском учении, которое лечит наш ум, нюансов еще больше. Поэтому очень важен учитель, который знает ваш диагноз. Очень важен такой учитель, который поставит вам диагноз, тогда он даст вам достаточно правильное количество практики, объяснит, каким образом правильно выполнять практику в правильном порядке, даст вам подходящую дозу, такое учение, которое вам подойдет, подходящее для вас учение. Если эту практику вы будете выполнять, то на сто процентов увидите результат.

Для этого очень важно, в первую очередь, найти подлинного духовного наставника, который по-настоящему любит вас, который по-настоящему заботится о вас, который может даже отругать вас ради вашего блага. Вам нужен такой духовный наставник, который все время будет с вами и каждый раз, если вы начинаете идти в неправильном направлении, он будет ругать вас, тогда, в этом случае, вы будете в полной безопасности. Когда вы найдете подлинного духовного наставника, который все время будет с вами, то, в этом случае, вы окажетесь в очень безопасном месте и на сто процентов достигнете освобождения. Вам нужно попасть в надежные руки. Учитель, который заботится о вас больше, чем о себе, вас любит. Не только это, а также у вашего учителя должны быть полные наставления по всей сутре и тантре, и в этом случае вы попадете в совершенно надежные руки. Вам нужно понимать, что для учителя, чем больше учеников, тем выше ответственность. Это не означает, что, чем больше учеников, тем больше счастья. Вам нужен такой учитель, который, когда вы просите: «Можно, я стану вашим учеником», не улыбается, не радуется, он думает: «О! Сколько хороших у меня учеников, не очень я рад, это ответственность. Если вы хорошо будете себя вести, тогда я согласен. Если вы хорошо себя вести не будете, тогда мне тяжело будет, не надо, это ответственность». Мой Учитель – Его Святейшество Далай-лама вот так занимается практикой, и я как его ученик также буду заниматься. К Далай-ламе в Дхарамсалу раз в год приезжают очень богатые люди и говорят: «Я хочу стать Вашим учеником», у Далай-ламы улыбки нет, радости нет: «О, этот богатый человек стал моим учеником!» Далай-лама говорит: «Я буду стараться, помогу, но вы тоже старайтесь стать лучше. Тогда вдвоем мы сможем получить результат». Я также всегда говорю тем людям, которые считают меня своим Учителем: «Ваш коренной Духовный Наставник – это Его Святейшество Далай-лама». У вас должен быть такой коренной Духовный Наставник,

если вы посадите его себе на плечи и обойдете всю Вселенную, вы не найдете Духовного Наставника выше, чем он. Вот такой Учитель – счастье для всех живых существ.

Теперь, что касается вашей практики. Какая практика наиболее подходит вам в настоящий момент? Поскольку омрачения являются создателями ваших страданий, вы не можете в настоящий момент полностью устранить их из своего ума, это невозможно. Если вы просто их оставите и не будете ничего делать, то ваших страданий и проблем будет возникать все больше и больше. Тогда, что же вам нужно сделать? Вам нужно знать, каким образом ослабить эти омрачения. Если вы не можете полностью их устранить, то вначале ослабьте их и сведите к минимуму. В шахматной игре тренер вам скажет, что вы не сможете сразу же поставить детский мат своему противнику, это будет невозможно. Надо вначале понять, какая стратегия у вашего противника. В первую очередь вам нужно сделать своего противника по игре в шахматы слабым. Также вам нужно обрести контроль над важными позициями, тогда у вас появится преимущество в темпе. И когда у вас появляется преимущество темпа, то, в этом случае, противник не сможет диктовать вам свои условия, омрачения не смогут диктовать вам свои условия, а вы сами будете диктовать условия омрачениям. Это очень большой прогресс. Например, в настоящий момент вы хотите сделать что-то хорошее, но омрачения сейчас сильнее вас, то есть они диктуют вам, что делать. У омрачений есть преимущество в темпе, а у вас нет такого преимущества, и все важные позиции также заняли ваши омрачения. Поэтому мы являемся рабами своих омрачений. В первую очередь, вам нужно осознать, что вы являетесь рабами своих омрачений. До тех пор, пока вы не осознаете, что вы являетесь рабами своих омрачений, вы все время будете оставаться их рабами. А с того момента, когда вы осознаете, что вы по-настоящему являетесь рабом своих омрачений, у вас появится очень сильное чувство: «Мне нужно освободиться из этого рабства».

В прошлый раз, когда я к вам сюда приезжал, я передавал вам общую информацию. А в этот раз я подробно объясню вам, каким образом ослабить свои омрачения. Это более техническое учение. Я получил эту практику от своего подлинного Духовного Наставника, занимаюсь этой практикой и вы, когда делаете эту практику, не отказывайтесь от повседневных дел. Практика меняет ваш образ мышления, стратегию в уме. Тогда, какую бы работу вы ни делали, это не мешает вам. Не нужно рассказывать людям, какой практикой вы занимаетесь, никогда так не надо делать. Ваша практика должна быть личной.

Великого мастера Дромтонпу один человек спросил, когда они шли по дороге вместе: «Какой практикой заниматься?» Дромтонпа сказал: «О, я плохо знаю философию, я простой практикой занимаюсь». А этот человек ему говорит: «Я тантрический йогин. Я знаю тантру, шесть йог Наропы, махамудру». Дромтонпа сказал: «Я не знаю». Тот человек говорит: «Я тебя научу». Этот человек повесил свои ботинки на шею Дромтонпе, отдал ему весь свой багаж, а Дромтонпа забрал это все и ничего не сказал. Он просто сказал: «Хорошо». Когда они уже подходили к деревне, то увидели, что перед ними выстроилось очень большое количество людей в очередь. Дромтонпа – это Его Святейшество Далай-лама в предыдущих его жизнях. Это происходило еще до появления Первого Далай-ламы. Это тот мастер, который заложил фундамент буддизма в Тибете. Этот человек спросил: «А кого встречают эти люди?» Дромтонпа сказал: «Может быть, они встречают меня». Тогда он спросил: «Вы – Дромтонпа?» Дромтонпа сказал: «Да, люди зовут меня Дромтонпа». Он схватил обратно свои ботинки, забрал свой багаж и убежал. Потом, когда Дромтонпа давал учение, он скрытно там сидел и слушал. У него был шок – такой высочайший мастер, и такой простой, скромный. Потом он пришел к Дромтонпе и попросил: «Пожалуйста, будьте моим Учителем жизнь за жизнью», а Дромтонпа ответил: «Хорошо, хорошо». Никакой злопамятности, вот такой характер надо развивать. Тогда вы будете настоящим буддийским практиком. В России люди совершают такие ошибки: они едут в Индию, получают определенные

посвящения, затем возвращаются в Россию и говорят: «У меня есть такое-то посвящение и такое-то посвящение, я выполняю такие-то высокие тантрические практики, а чем занимаетесь вы?» Такие глупые ученики начинают летать в своем уме. Это неправильно.

Чтобы ослабить свои омрачения, в первую очередь вам нужно знать, каким образом омрачения появляются в вашем уме. Как только вы узнаете механизм того, каким образом омрачения порождаются в вашем уме, вы станете профессионалом в области того, каким образом ослабить свои омрачения. Человек, который знает устройство компьютера, устройство программы, с легкостью может разрушить эту программу. Например, хакер легко может разрушить какие-то компьютерные программы, он знает механизм, знает, как это создано, поэтому он с легкостью их разрушает. Поэтому, чтобы сделать слабыми свои омрачения, очень важно знать механизм порождения омрачений. В первую очередь, вам нужно понимать, что те омрачения, которые у вас есть, не свойственны природе ума. Любое омрачение не относится к природе ума, это как болезнь ума, они не являются частью ума. А все благие качества вашего ума – это части вашего ума. Все благие качества ума подобны таким органам как сердце, легкие и так далее, это части вас. Все омрачения – гнев, зависть и так далее – это все как пришельцы, то есть, они не являются частью вас. Мы живем на этой планете и все как бы являемся частью этой планеты, а если прилетят пришельцы и начнут контролировать нас, то у нас не будет счастья. Такое происходит в настоящий момент в царстве нашего ума – эти пришельцы омрачений полностью нас контролируют. Посмотрите в своем уме – кто является премьер-министром? Это эгоистичный ум. А кто министр обороны? Гнев. Кто министр экономики? Жадность. А кто является министром образования? Неведение. Кто является министром внутренних дел? Это безнравственность. Все хорошие посты заняты. Как может это царство быть счастливым? Поэтому в царстве вашего ума постоянно происходят преступления, и все время присутствует дисгармония. Порядка там нет. Вам нужно это понимать – то, что все ваши омрачения являются как бы пришельцами, не являются частью вас.

Далее, другой момент. Как порождаются омрачения? Омрачения не возникают без встречи с условиями. Когда происходит встреча с условиями, тогда порождаются омрачения. У вас в уме есть семена гнева, семена зависти и так далее, но если эти семена не встречаются с условиями, то тогда не порождается ваша зависть, тогда ваши омрачения остаются спящими омрачениями. Ваши омрачения – это злые духи. Когда они просыпаются, то, в первую очередь, они делают вас несчастными, далее, они делают несчастными всех других людей. Когда этот злой дух спит, это очень хорошо, позвольте ему спать и не пробуждайте его. В Ростове нет таких историй, что какой-нибудь злой дух пришел с кладбища к кому-то домой и перебил стаканы, сломал телевизор. Нет такого, ни одной такой истории нет. Но каждый день происходят такие истории, что просыпается внутренний злой дух, бьет стаканы, ломает телевизор. Поэтому того злого духа, который живет у вас внутри, вам нужно сделать слабым и очень важно не встречаться с условиями, – если они не встречаются с условиями, то они не могут стать активными.

У меня тоже есть злой дух, и я держу себя на расстоянии от этих шести условий, которые являются условиями для порождения омрачений. Из-за этого, хотя внутри есть злой дух, но он спит, он слаб. Я не даю ему проснуться и кормлю его больше снотворным. Тогда я чувствую себя счастливым. В это время нужно освободить из тюрьмы все позитивные состояния ума и сделать их сильнее. Ваш ум, заботящийся о других, находится в тюрьме. Вам надо спасать его из тюрьмы, дать ему работать в вашем царстве ума. Пока ваши негативные состояния ума находятся в таком спящем состоянии, пока они не активны, сделайте свои позитивные состояния ума сильными. Тогда вы станете на пятьдесят процентов нормальными. Ваш ум станет на пятьдесят процентов здоровым. Тогда я научу вас, каким образом нужно медитировать. В настоящий момент ваш ум ненормален, может

быть, на девяносто процентов, тогда какая же польза от занятий медитацией? С мирской точки зрения, когда у вас на сто процентов ненормальный ум, тогда вас называют ненормальными. В действительности, ваш ум где-то на девяносто процентов работает ненормально. Когда ваш ум на пятьдесят процентов становится здоровым, нормальным, то тогда, если вы займетесь медитацией, вы сразу же сможете развить шаматху. Медитировать с ненормальным умом и развить шаматху – это невозможно.

Кто в наши дни развил шаматху? Первый шаг в достижении буддийских реализаций – это шаматха. Речь идет о высоких реализациях, без шаматхи вы не можете говорить ни о каких реализациях. Это слова Будды. С помощью шаматхи вы развиваете отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, и можете достичь большого количества других реализаций. Все тантрические реализации без шаматхи невозможны. Его Святейшество Далай-лама, когда дает учение, то говорит о том, что в нашем мире буддизм деградирует. Его Святейшество говорит прямо: «А кто в тибетском обществе развил шаматху?» Без шаматхи вы не можете достичь никаких реализаций. Вы сможете ее обрести, если ваш ум на пятьдесят процентов станет нормальным. В первую очередь я хотел бы, чтобы вы на пятьдесят процентов стали нормальными, а после этого вам добро пожаловать на Байкал, там у нас построен Дом шаматхи, и тогда вы разовьете шаматху. Тогда все медитации, все техники высокого уровня для вас будут реалистичными. Где мы застряли в настоящий момент? Наша ситуация такова, что наш ум на девяносто процентов ненормальный и нам необходимо сделать себя на пятьдесят процентов нормальными. Занимайтесь этим в повседневной жизни и каждый год, когда я к вам приезжаю, я хотел бы, чтобы ваш ум становился все более и более нормальным. Чтобы процент нормальности становился все выше и выше.

Итак, в первую очередь, вам необходимо знать о шести условиях, которые активизируют ваши омрачения, увеличивают омрачения. Я вам передам наставления о том, каким образом поступать с этими шестью условиями и как выполнять практику в повседневной жизни. Так ваша практика станет практикой на двадцать четыре часа в сутки. Двадцать четыре часа в сутки сохраняйте осознанность, я не говорю вам о том, что вам все время необходимо сидеть в строгой позе, вы можете кушать, заниматься повседневными делами, отдыхать. Но не встречайтесь с этими шестью условиями. Вы будете получать удовольствие от своей практики. Эта практика вам помогает, когда вы в офисе, на работе, это делает вас еще лучше, хорошим человеком. Когда вы готовите еду, эта практика помогает делать еду вкусной. Когда готовишь, думай: «У меня есть хорошие качества, руки есть, я готовлю вкусную еду, это мой подарок моей семье. Они столько мне хорошего делают, я хочу, чтобы они были счастливы». Это настоящая буддийская практика.

Сейчас я дам вам учение в такой форме, чтобы вы об этой практике легко помнили в повседневной жизни. Если вы в повседневной жизни будете практиковать в точном соответствии с тем, что я вам объясню, то невозможно, чтобы вы не достигли результата. Это невозможно. Любой человек, даже самый худший человек, даже людоед, если будет поступать в точном соответствии с тем, что я объясню, то измениться сможет даже он. Буддизм – это настоящая наука об уме. Здесь недостаточно просто подлинной теории, на практике должно быть доказано то, что это учение дает результат. То, что я вам объясню, эту практику, выполняйте ее и посмотрите, дает она результаты или нет. Если она не дает результата, тогда откажитесь от буддизма. Это бесполезно. Если она не дает результата, то зачем впустую терять время? Человек, который занимался бизнесом, знает, что если бизнес не дает результата, то его нужно закрыть. Итак, практикуйте и посмотрите, дает это результат или нет, и как только это даст вам результат, то вы увидите реальность. Тогда, даже если Россия снова станет коммунистической, вам к виску приставят пистолет и скажут:

«Не занимайся практикой», вы скажете: «Убейте меня, но я не брошу эту практику. Я на собственном опыте видел то, что она дает результат – мой ум становится более здоровым».

Итак, первое – запомните трех обезьян Махатмы Ганди. Первая обезьяна закрывает себе глаза, вторая зажимает уши и третья закрывает рот. Эти три обезьяны символизируют три плохих условия. Первая обезьяна, которая закрывает себе глаза, тем самым не говорит, что не нужно смотреть вообще. Тем самым говорится – не смотрите на недостатки других, это не ваше дело. Если вы продолжаете смотреть на ошибки других людей, то у вас проявляются омрачения, вы не будете уважать их. В наши дни представители разных религий не уважают друг друга, потому что они смотрят на недостатки других религий. На достоинства они не смотрят, поэтому христиане говорят – в других религиях ничего хорошего нет; мусульмане говорят – другие религии нехорошие, у нас лучше; буддисты говорят – у других ничего нет, у нас лучше. О, это обезьяна неправильно смотрит. В среде религий нет уважительного отношения, потому что все смотрят на чужие ошибки. Когда в семье муж и жена смотрят на недостатки друг друга, они не могут уважать друг друга. Если вы смотрите на ошибки своих друзей, родственников, то не можете уважать друзей и родственников. Если вы смотрите только на ошибки и не смотрите на достоинства, то это неуважение. В этом случае не будет гармоничных отношений. Гармония основывается на уважительных отношениях. Ошибки других людей – это не ваше дело. Как вам нужно поступать? Как вы поступаете, когда идете на рынок? Когда вы идете на рынок, то вы ищите только хорошие фрукты. Вы выбираете хорошие фрукты, платите за них деньги и прощаетесь. О плохих фруктах вы даже не задумываетесь. Это не ваше дело, продавец сам с ними разберется. Вы не думаете: «Почему он продает плохие фрукты?» Это не ваше дело. Также нужно поступать и в вашей жизни – смотрите только на хорошее в других людях и перенимайте эти благие качества.

Далай-лама, куда бы он ни поехал, везде поддерживает очень теплые отношения к другим. Почему? Потому что он уважает других. Поэтому его приглашают и в христианские церкви. Далай-лама уважает другие религии, Иисуса Христа уважает, всех уважает, не думает, что мы – особые буддисты, так не думает. Всегда, когда встречает христиан, Далай-лама говорит: «Христиане, вы щедрые, помогаете людям школы открывать, мы буддисты так не делаем – это неправильно, нам надо брать с вас пример». Такие слова приносят гармонию: «Вот так поступать, – это очень хороший пример, мы хотим учиться поступать правильно, а мы вам поможем изучать мудрость. Вы тоже нам помогите в том, как надо помогать людям. Самое главное – нам надо помогать живым существам». Вот такое взаимное уважение должно быть у нас, когда мы разговариваем, в нашем мире это приведет к исчезновению религиозных конфликтов. Корень этого – уважение, уважительное отношение друг к другу. Это очень важно. Важно смотреть только на хорошее в других и не смотреть на недостатки других, это очень важно. Я практикую так, и я бы хотел, чтобы вы практиковали также. Что касается ваших учеников, то вам нужно смотреть на их недостатки ради их блага. Если это не ваш студент, тогда это не ваше дело. Чужим людям я никогда не говорю: «У вас есть такая ошибка...», это не мое дело. Я тренирую только своих учеников, только вам говорю: «Ты так делай, лучше будет». Своими глазами смотрите на благие качества других людей. Например, если вы строите дом, то, как вы поступаете? Вы хотите отремонтировать, например, свою квартиру и, к кому бы вы ни пришли в гости, вы все время смотрите, как у них что-то сделано. «А, кухня как хорошо сделана, я тоже так хочу. Такой дизайн, о, это хорошо, это тоже хорошо, я беру пример», – вот так надо поступать. Сакья Пандита сказал: «Если вы правильно смотрите, то даже у детей можно учиться». Будьте всегда готовы учиться у других, хорошие вещи даже у маленьких детей можно брать, и каждое знание делает вас лучше, ваш ум развивается. Это ваша практика.

Первое, что вам не нужно делать – это смотреть на ошибки других. Это не ваше дело. Не интересуйтесь ошибками других, если вы хотите смотреть на ошибки, то смотрите на свои ошибки. Второе, что вам следует делать – вам нужно смотреть на достоинства других, у всех есть какие-либо достоинства. Берите их в качестве примера и у себя развивайте такие же качества. Это ваша первая практика в повседневной жизни. Каждый день порождайте сильную решимость: «Я не буду смотреть на недостатки других людей, это не мое дело. Вместо этого, я всегда буду смотреть на достоинства других людей, и буду уважать их за это». Любой человек, даже очень плохой человек, имеет хотя бы одно очень хорошее качество, у него есть природа будды. Какие-то люди могут быть очень злыми, но также и очень добрыми. У всех есть какие-то благие качества и поэтому смотрите на достоинства других и уважайте их за это. Выполняйте это, и это будет очень для вас полезно. Это нетрудно.

Затем, ваша вторая практика. Это обезьяна Махатмы Ганди, которая закрывает себе уши. Вам дома надо поставить этих трех обезьян. Это будет вам хорошим напоминанием о практике. Это вас изменит на сто процентов. Вы станете совсем другим человеком. Эта обезьяна тем самым не говорит, что не нужно слушать вообще. Тем самым говорится – не слушайте те слова, которые увеличивают ваши омрачения. Если какие-то слова увеличивают ваши омрачения, ваше эго, то не слушайте их, даже если это буддийское учение. Главная цель учения Будды – уменьшить ваши омрачения, ослабить ваше эго. Например, даже если ваши друзья говорят что-то такое и эти слова разрушают ваше уважение к духовной практике, такие слова не слушайте. В особенности слова, которые увеличивают ваш гнев и зависть, такого никогда не слушайте. А вы обычно поступаете наоборот. Вы звоните по телефону и спрашиваете у Наташи: «Наташа! А что обо мне говорит Оля?», потом Наташа говорит: «О, Оля о тебе сказала так-то и так-то, и Света тоже не хуже, она тоже так сказала». Потом у вас возникают омрачения. Далее просыпается ваш злой дух омрачений. Не слушайте, что говорят о вас другие. Если вы слушаете учение, в котором дается ложная теория, то это очень опасно. Лучше не иметь вообще никаких знаний, чем получить знания по ложной теории. Человек, который живет в деревне, ничего не знает, но сохраняет спокойствие. Он ест простую еду: картошку, хлеб, пьет чай; у него нет многих знаний, но он счастлив. Это намного лучше, чем сейчас происходит с людьми в больших городах. Люди слушают много лишнего и их ум омрачается. Ваши уши – это двери в ваш ум. Когда ветер поднимает мусор, в этот момент вам нужно закрывать двери ушей. Это по-настоящему очень полезно для вашей повседневной жизни. Теперь, что вам следует делать. Когда вы получаете учение, если оно полезно, то открывайте двери своих ушей и получайте его. Учение должно быть основано на подлинных коренных текстах, а не какое-то свежее, придуманное учение. Такое учение вы получаете во всех подробностях, полное учение. Это очень важно. Это вторая практика.

Далее, третья практика. Это касательно вашего рта. Эта обезьяна Махатмы Ганди, которая закрывает себе рот. Тем самым не говорится, что не нужно говорить вообще, а тем самым говорится: не произносите таких слов, которые увеличивают омрачения других людей и ваши омрачения. Если какие-то слова причиняют боль другим, то не произносите этих слов, если слова увеличивают омрачения других, то тоже не произносите этих слов. И не произносите таких слов, которые увеличивают ваши омрачения. «Я – особый человек» – вот такие вещи не говорите, это стыдно должно быть. Никогда не говорите такие слова, которые увеличивают ваши омрачения, от которых ваше эго увеличивается. Это ваша практика. Это этика. А что такое этика? Этика – это необязательно то, что имеет отношение к монахам и монахиням или духовным людям. Этика – это когда вы совершаете действия, которые не вредят вам и не вредят другим. Это этический образ жизни. Это здоровый образ жизни. Доктора говорят, что не нужно есть все подряд. Ешьте то, что полезно, а то, что вам вредит – этого не ешьте, это навредит вашему телу. Лучшая медицина, лучшее лекарство –

это здоровая пища. Здоровая пища – это самое лучшее лекарство. Механизм в отношении здоровья нашего ума точно такой же.

В настоящий момент вам нужно знать, что не нужно поступать в соответствии с любой мыслью, которая пришла вам на ум. Это называется «неэтичный образ жизни». Пришла мысль в голову, вы сразу делаете – это неэтично, контроля нет, самодисциплины нет. Если бы вы по-настоящему себя любили, вы не пили бы водку. Мы, люди, по-настоящему себя не уважаем. Себя не уважаем, других не уважаем. Если вы сами себя уважаете, тогда такие низкие поступки делать не будете. Вам нужно уважать себя, вам нужно любить себя, тогда ваши дети будут другими. Эгоизм – это другое, это не относится к уважению себя, это глупый ум, который привязывается к своей славе, репутации. Эгоизм – это не любовь к себе. Любовь к себе означает, что вы желаете себе счастья. Поэтому не позволяйте себе поступать в соответствии с любой мыслью, которая приходит к вам на ум, сохраняйте определенную самодисциплину, которая называется «нравственность». Если у вас проявляется неуважение к другим религиям, то вам нужно ругать себя и сказать себе: «Никогда так не думай! Любую религию вначале создал святой человек». Но это не означает, что вам нужно следовать всем религиям, вам нужно уважать все религии, но следуйте той религии, которая вам подходит. Вам нужно следовать наставлениям, но при этом не нужно носить шапку этих наставлений. Это называлась бы «секта». Посмотрите историю Тибета, там есть ошибки, но это ошибки слабых людей, а не религии. Религия Будды отличная, но в Тибете раньше были секты, были конфликты, и буддизм здесь ни при чем. Когда Его Святейшество Далай-лама направил меня в Россию, он мне сказал: «Помогай буддийским республикам возрождать их религию и если тебя попросят в российских городах, то передавай учение и там, но при этом не обращай людей в буддизм».