

В первую очередь я хотел бы сказать, что очень рад вас видеть, жители Ростова. Мы не виделись долгое время, и сегодня у нас появился шанс встретиться друг с другом. Хотя вы очень заняты, вы сюда пришли с особой целью. У меня тоже нет большого количества времени, но я приехал в Ростов передавать учение также с особой целью. Моя цель – это помочь вам стать более хорошими людьми, это моя главная цель. Сделать вас более здоровыми людьми – это моя главная цель. Сделать вас абсолютно здоровыми – на это требуется очень много времени, но я могу вам помочь достичь некоторого уровня здоровья. И вы также получайте буддийское учение не просто для накопления интеллектуальной информации, не с какими-то мистическими целями, а чтобы стать более здоровыми людьми. В буддизме говорится, что мы, живые существа, страдаем из-за того, что мы нездоровы, из-за того, что мы болеем болезнью омрачений. Если вы исследуете, то увидите что все наши проблемы, в конце концов, сводятся именно к этому, к нездоровому состоянию ума. Когда в мире случился экономический кризис, специалисты исследовали, какова была основная причина, по которой он произошел. Они исследовали этот вопрос длительное время и, в конце концов, пришли к выводу, что главная причина – это человеческая жадность: «Мне нужно еще, еще, еще, мне нужно все сразу!» Это главная причина кризиса. Это просто, но мы об этом не думали. Мы думали: «Наверное, он произошел из-за этого, наверное, другие страны мешают». Нам никто не мешает, мы только сами себе мешаем.

В вашей семье, когда есть проблемы, вы думаете, что это, наверное, сосед мешает, наверное, кто-то еще мешает. Никто вашей семье не мешает, вам мешают ваши собственные неправильные мысли. Злой дух вам тоже не мешает. Когда в доме происходит беда, вы говорите: «О, наверное, это сделал злой дух, надо просить ламу выгнать этого злого духа». Где вы слышали истории о том, что в Ростове к вам в дом приходил злой дух и перебил все стаканы? Ни одной такой истории нет. Но каждую ночь злой дух омрачения, гнева бьет столько стаканов! Сколько телевизоров он разбил! Все это очень явно. Здесь и сейчас я разговариваю с вами просто как человек, а не как буддист, мне это не нравится. Все равно мы все люди. Буддист – человек, христианин – тоже человек, мусульманин – тоже человек. Самое главное в нас – это то, что мы люди, а не то, какой мы религии. Религия существует для блага человечества, для блага общества, а не общество существует для религии.

Поэтому, что касается нашей настоящей идентичности, то даже «человек» – это не наша настоящая идентичность. И все остальные термины, такие как «русский», «тибетец», «христианин», «буддист», – все это лишь временная идентичность, это не настоящая идентичность. До тех пор пока мы обладаем этим человеческим телом, мы говорим: «Я человек», затем, если мы умираем и обретаем после рождения тело собаки, то мы уже не говорим: «Я человек», мы говорим: «Я собака». Таким образом, идентичность «собака» тоже не постоянна. Потом тело изменится, и идентичность тоже изменится. Поэтому человеческая личность не постоянна. «Россияне» или кто-то еще – это все временно. Что является постоянной идентичностью? Это «живое существо». В прошлом с безначальных времен мы были живыми существами, в настоящий момент мы живые существа и в будущем тоже всегда будем живыми существами. Это наша настоящая идентичность. Таким образом, если вы смотрите на мир с точки зрения этой нашей постоянной идентичности, то вы не проводите деления. Мы все живые существа, которые живут на этой маленькой планете. Такая идентификация очень важна для здорового общества.

Что касается общества, то можно говорить о богатом обществе, а также можно говорить о здоровом обществе. Все правительства делают основной упор на построении богатого общества. Но так бывает, что некоторые члены правительства даже не думают о богатом обществе, а думают о своем индивидуальном богатстве. Поэтому в обществе возникают проблемы из-за такого ограниченного, очень бедного образа мышления. Только богатое общество не может принести счастья своим членам. Иногда вы думаете, что если наша

страна будет богатой, наше общество будет богатым, тогда все проблемы будут решены. Это тоже неправильно. Бывает так, что общество очень богато, но при этом это очень конфликтное общество, нездоровое общество, и тогда там нет мира, и все время существуют какие-то проблемы. А если общество здорово, даже если при этом оно не богато, то люди делят кусок хлеба пополам и живут счастливо, в гармонии. Поэтому здоровое общество важнее, чем богатое общество. И то же самое в отношении вашей семьи. На уровне семьи все это очень симметрично, очень подобно: от малого – к большому. То же самое можно говорить о богатой семье и здоровой семье. Ваша семья не обязательно должна быть богатой, но если это здоровая семья, это гораздо лучше. И то же можно сказать об индивидуальном уровне. Каждый человек в отдельности может быть богатым и может быть здоровым индивидом. Здоровый индивид – это очень важно. А для того чтобы стать здоровым индивидом, чтобы семья была здоровой, и чтобы общество было здоровым, что нам необходимо сделать? Здоровье возникает из причины, то есть здоровье индивида, здоровье семьи, здоровье общества, – все это порождается причиной. А причина – это здоровый образ мышления. Этот здоровый образ мышления возникает на основе философии. Философии основанной на истине, а не на догмах, которые кто-то придумал. Поэтому слушать учение по философии очень важно и для здоровья индивида и для здоровья семьи и для здоровья общества. Общество является собранием отдельных индивидов, и если каждый индивид становится более здоровым, то и общество в целом становится более здоровым, общество не существует отдельно от индивида.

Поэтому правительство должно прилагать усилия не только к тому, чтобы общество было богатым, но также к тому, чтобы сделать его здоровым. Больное общество возникает из-за влияния ложного, нездорового учения. Подлинное учение делает общество здоровым, а неподлинное учение делает общество больным, это также очень важный фактор. И то же касается индивидуума: неподлинное учение делает вас ненормальными, а подлинное учение делает вас все более и более нормальными. Подлинное или неподлинное учение – проверяйте по результату. Что касается того учения по философии, которое вы получаете, то если оно делает вас более здоровым, если вы обретаете здоровый образ мышления, вы обретаете больше покоя, и окружающие вас люди тоже пребывают в большем покое. Это означает, что вы получаете подлинное учение по философии. Если, получив учение, вы становитесь более фанатичными, говорите: «Мы самые лучшие, а другие нехорошие», это означает, что вы получаете яд. С точки зрения буддийской философии очень важно уважать других.

Например, среди буддийских философских школ высшее воззрение имеет школа Мадхьямака, а Читтаматра – это более низкая школа, но при этом школа Мадхьямака уважает также воззрение школы Читтаматра. Они не говорят: «О, это плохо». Для некоторых индивидов такое воззрение очень подходящее, очень полезное. Хотя я с ним не согласен, но это воззрение может быть очень полезно для отдельных людей, оно поможет им. Таким образом, точно также очень важно уважать все религии, но при этом вы сами можете следовать какой-то одной религии. И это тоже здоровый образ мышления. Не уважать других – это больное состояние ума. Таким образом, по результату вы можете определить, подлинное вы получаете учение или нет. Также говорится, что если у вас нет большого количества знаний, это не кошмар, но если у вас много ложных знаний, то это очень опасно. То же самое и в бизнесе: если вы придерживаетесь ложной теории, то вы потеряете все свои деньги. Бывает так, что человек приезжает из деревни, не обладает большими знаниями, но, занимаясь своим небольшим бизнесом, имеет постоянную прибыль. А человек, окончивший университет, но имеющий неправильную теорию бизнеса, теряет все деньги. Таких историй множество. Поэтому неподлинные знания очень опасны, и вам нужно быть с ними очень осторожными.

Теперь, чтобы сделать вас более здоровыми, в этот раз я хотел бы передать учение о четырех безмерных. Четыре безмерных – это сущностная практика Махаяны. Этот тип практики неформальный, вы можете практиковать эти четыре безмерных все время в неформальном виде. Четыре безмерных – это очень важное лекарство, если вы его принимаете, то немедленно, уже на следующий день вы можете увидеть результат. Каких-то чудес не произойдет, но при этом вы сможете увидеть, что ваш ум меняется, и вы обретаете больше покоя ума. Вначале я вам объясню, что представляют собой эти четыре безмерных. В практике Махаяны это как четыре колонны. Без этих четырех колонн Махаяны вы не можете называть себя практиком Махаяны. Без четырех колонн, четырех безмерных вы не сможете построить дом Махаяны. Это корень махаянской практики.

Первая среди них – безмерная любовь, вторая – безмерное сострадание, третья – безмерная радость, четвертая – безмерная равностность. Вначале я вам в общих чертах объясню, что представляют собой эти четыре безмерных, а после этого более подробно расскажу о том, как породить их в своем уме. Каким образом в повседневной жизни порождать эти четыре безмерных? Когда вы порождаете четыре безмерных в повседневной жизни, вы становитесь очень счастливыми людьми. Эти четыре безмерных делают ваш ум здоровым, это очень мощное лекарство. Они не делают вас безупречно здоровыми, но делают очень здоровыми. Также эти четыре безмерных полностью устранят всю депрессию из вашего ума, это я могу вам сказать с уверенностью на сто процентов. Если вы в своем сердце породите эти четыре безмерных, то в любой самой трудной ситуации ваш ум все время будет оставаться спокойным. Внешние плохие условия не смогут побеспокоить ваш ум, если вы порождаете в нем четыре безмерных.

Если говорить о сильном человеке, то когда дует ветер, он не падает, это его даже не задевает, даже если его толкнуть – он все равно не упадет. Потому что у него хорошее равновесие, он сильный. А мы как очень слабые люди: даже слабый ветер подует, и мы падаем. Некоторые люди совсем слабые: даже ветер не дует, он ногу не правильно поставил, оступился – упал. Вот такое тоже бывает. Потом говорят: «Кошмар». Эти падения происходят из-за отсутствия равновесия. Можно провести такую аналогию, что в нашем уме возникают ментальные проблемы, депрессии, и из-за того, что наш ум слабый, он как бы падает. Некоторые люди утром безо всяких причин придираются к близким: если муж кашлянул, они возмущаются: «Почему ты кашлянул?» Из-за этого они злятся, становятся несчастливими. Это слабый ум. Это надо знать. Иногда утром человек встает в плохом настроении, у него без причины ум несчастлив. То, что называют депрессией – это слабый ум, он падает даже без того, чтобы его толкнули. Это очень слабый ум, он падает подобно очень слабому телу. Аналогия здесь одинаковая.

Буддизм – это наука, в нем нет догм, здесь не говорят: «Вы должны этому верить», говорят: «Вы посмотрите, проанализируйте». Если вы порождаете четыре безмерных, то это все равно, что слабый человек тренирует свое тело, делает его сильным, с хорошим равновесием. И тогда он становится как борец сумо: если его толкнет даже очень сильный человек, он не упадет. Он становится сильным. И точно также ум, натренированный в четырех безмерных: с какими бы плохими условиями вы ни встретились, если вы обладаете таким умом, то вы будете оставаться очень спокойным, умиротворенным. Если вы с большой силой породили четыре безмерных, то я могу сказать вам, что даже если вы попадете в аварию и потеряете ногу, как вы поступите? Вы будете очень спокойны и умиротворены, и подумаете, что вам повезло – вы не погибли, вы подумаете: «Есть большое количество живых существ, которые страдают сильнее, чем я, мои страдания – это просто ничто». Всего одну ногу потерял – ничего страшного. Вот так, когда любовь и сострадание очень сильные, даже при потере ноги ваш ум остается спокойным. Больно только телу. Когда в уме сильны любовь и сострадание, даже эту боль вы не чувствуете.

Это невероятные вещи. Иисусу Христу руки прибивали гвоздями, но при этом он не чувствовал боли, потому что испытывал очень сильные любовь и сострадание. Он породил очень сильные любовь и сострадание к тем людям, которые ему вредили, он сказал: «Пусть эти люди никогда не страдают из-за таких действий». Почему мы сейчас уважаем Иисуса Христа? Не потому, что он летал, а потому, что у него были невероятные любовь и сострадание. Мы, буддисты, считаем его бодхисаттвой, у которого невероятные любовь и сострадание ко всем живым существам. Поэтому мы его не забываем и уважаем как очень весомый объект. Далай-лама часто приводит Иисуса Христа, как пример очень доброго, великого бодхисаттвы. Разницы нет. Определение бодхисаттвы в буддизме – это человек, который заботится о других больше, чем о себе, вот кто такой бодхисаттва. Это не обязательно должен быть буддист, это может быть любой человек, любое живое существо, даже, если, например, животное заботится о других больше, чем о себе, это тоже бодхисаттва.

В настоящее время, когда вы слышите об уме, заботящемся о других больше, чем о себе, вы думаете: «Это невысказано, как я могу развить такое состояние ума, заботиться о других больше, чем о себе?!» С другой стороны, посмотрите на свое состояние ума, которое все время заботится о себе, и при этом не заботится о других, никогда не задумывается о других, посмотрите, какой результат оно приносит? Оно приносит все больше и больше проблем. Хотя вы все время думаете: «Я-я-я», но при этом вы не можете как-то правильно защитить свое «я», сделать для него что-то хорошее, ситуацию своего «я» вы делаете только хуже тем, что заботитесь о себе больше, чем о других. Ум, заботящийся о других больше, чем о себе, это источник всего вашего счастья, в настоящий момент вы не можете правильно оценить этого, потому что уровень вашего ума не способен сейчас понять этого. Поэтому вы думаете: «Забота о других больше, чем о себе? Нет, это не мое дело». Это обязательно. Когда ваш ум станет чуть-чуть мудрее, вы поймете: «Совсем измениться я не могу, но я буду в равной степени заботиться о себе и о других. О себе тоже надо заботиться, потому что надо жить, но и о других тоже буду заботиться, пятьдесят на пятьдесят». Вот так тоже можно. Потом ваш ум станет мудрее, и вы подумаете: «Зачем мне думать о себе, если я буду делать благо другим, моя выгода сама по себе придет, зачем мне нужно думать о себе?» Тогда вы скажете: «Правда, это тупой ум, моя выгода сама по себе придет, если я буду делать добро другим». И когда вы станете очень-очень мудрым, этот тупой эгоистичный ум исчезнет. Таким образом, очень болезненное состояние ума исчезнет из вашего ума. Эгоистичный ум – это один из самых главных создателей проблем и для вас лично, и для вашей семьи, и для общества. Посмотрите, в прошлом проблемы всегда создавал именно этот эгоистичный ум и на индивидуальном уровне и на уровне семьи и на уровне общества. Одна из самых главных причин нашего нездорового состояния ума – это эгоистичный ум, когда мы думаем только о себе и даже не задумываемся о других, это очень необразованный ум. Человек, у которого нет образования, в обществе думает только о себе, он громко говорит, кричит, и люди говорят, что у него нет здравомыслия. Люди, у которых есть чуть-чуть здравомыслия, думают: «Я хочу громко говорить, но так я помешаю другим», – в этом чуть-чуть сказывается их образование. Чем больше вы получаете образования, в особенности в области философии, тем все шире и шире должен становиться ваш эгоистичный ум, он все больше должен думать о других, охватывать других. Не думать только о себе – думать обо всех. Тогда вы всегда будете счастливы.

Итак, чтобы устранить этот эгоистичный ум, очень важно развить четыре безмерных. Когда вы их порождаете, то куда бы вы ни отправились, вы везде будете счастливы. Если вы будете медитировать с этими четырьмя безмерными, то на сто процентов сможете достичь реализации. Эти четыре безмерных должны стать очень хорошим фундаментом для вас, и тогда, если вы начнете развивать шаматху, вы совершенно точно сможете развить шаматху.

В противном случае это ваш эгоистичный ум хочет развить шаматху, и тогда это глупо и очень опасно. Ваше эго хочет стать буддистом, ваше эго хочет заниматься тантрической практикой, это еще хуже. Тогда ваша голова будет ненормальной. Поэтому учение по тантре считается тайным учением, поскольку оно не должно передаваться эгоистичным людям, оно должно передаваться людям, породившим очень крепкие четыре безмерных, тем, чей ум уже достиг определенного уровня здоровья, благодаря четверем безмерным. Тогда с помощью тантрического учения, с помощью использования наитончайшего состояния ума и познания с его помощью наитончайшей абсолютной природы ваш ум полностью освободится от болезни омрачений, и это то, что называется нирваной, состоянием будды. Все это достигается шаг за шагом. Самая лучшая подготовка – это развитие четырех безмерных. Теперь вы понимаете цель порождения четырех безмерных.

Итак, среди них первое – это безмерная любовь. Почему она называется безмерной? Сначала я вам объясню это, а затем расскажу о том, как развить безмерную любовь. Это очень важно. Сейчас, когда я вам рассказываю об этом, я говорю не о чем-то пустом, я сам также до какой-то степени породил эти четыре безмерных. Если вы их породите хотя бы немного, они будут невероятно полезными. Говорится, что если рассмотреть какие-то другие объекты, например автомобиль, если у вас имеется всего лишь какая-то часть автомобиля, она не будет функционировать, вы не сможете куда-то уехать на этой части автомобиля. Такие учения как учения о любви, о сострадании, о четырех безмерных, лоджонг, – они подобны бриллиантам. Если у вас есть только маленький кусочек бриллианта, все равно это бриллиант, им, например, можно так же разрезать стекло. Так же и это учение: даже если вы знаете его лишь немного, все равно это бриллиант, и сегодня вы отсюда выйдете с маленьким бриллиантом в вашем уме, который способен разрезать стекло омрачений.

Это мой для вас небольшой подарок как представителя тибетского общества, мы в тибетском обществе обладаем таким сокровищем, и сегодня я хотел бы поделиться им с вами. У наших тибетцев в карманах нет большого количества денег, информации в мозгу тоже не очень много. Мы не знаем, как создать самолет. Этого мы не знаем, но у нас есть знание о том, как сделать ум здоровым. Это наша наука, эта наука нужна всем живым существам, потому что здоровый индивид, здоровая семья, здоровое общество важнее, чем богатый индивид, богатая семья, богатое общество. Поэтому для нас наша здоровая жизнь – это самое главное. Богатая жизнь – не самое главное. Тогда вы всегда будете счастливы. Когда вы здоровы, даже если вы постарели, вы все равно будете здоровыми и счастливыми. Если у вас много денег, то когда вы станете старыми, у вас будет большая депрессии. Денег у вас много, но вы даже не можете кушать вследствие болезни: этого нельзя, того нельзя, – тогда зачем нужны эти деньги? Когда ваш ум здоров, пусть даже ваше тело станет старым, но ум останется счастливым, ум всегда будет счастливым. Даже смерть – это не конец жизни, жизнь продолжается. Материя никогда не кончается, все продолжается. Я могу разбить эту чашку, вы ее не будете видеть и подумаете, что чашки нет, но каждая частица этой чашки продолжается, вы просто этого не видите. На тонком уровне она продолжается. Буддизм две с половиной тысячи лет назад открыл этот закон. Ничто не может остановиться, все продолжается. Ничего нового не приходит в наш мир, нет ни одной новой частицы, которая бы появилась, все является продолжением прошлого. Поэтому нового ничего нет, все – продолжение. Конца нет, все продолжается. Это закон природы, который касается материи и вашего ума точно так же касается. В этом мире, сколько людей рождается, но нового ничего не рождается, это продолжение прошлых жизней. Сколько людей умирает – это не конец, они продолжают. Это как вода: на солнце вода испаряется, но она не исчезает, она становится частицами пара, потом образуется облако, потом в виде дождя она выпадает обратно. Вот так все крутится, ничего не останавливается. Жизнь тоже продолжается. Конца нет. Это тупой ум думает, что будущей жизни нет. А если есть следующая жизнь, то здоровый ум становится еще более важным! Материальное богатство –

это просто детские игрушки. Поэтому в буддизме говорится, что здоровый ум – это настоящее внутреннее богатство.

А теперь я объясню вам, что такое безмерная любовь. Сначала я поговорю о любви – что такое любовь? В нашем мире многие люди не понимают правильно, что такое любовь. Любовь можно интерпретировать на большом количестве разных уровней. Например, с мирской точки зрения романтическая любовь – это что-то другое. Что такое романтическая любовь? Романтическая любовь – это, когда два человека естественным образом нравятся друг другу. Когда каждый из них является особенным друг для друга, они испытывают особые чувства друг к другу. Затем, если они не видятся какое-то время, они скучают друг по другу. А когда они встречаются, они не хотят расставаться. Вот это называется романтической любовью, это ее определение.

Еще одно мирское определение любви, это когда какой-то человек сделал для вас что-то хорошее, и вы говорите: «Он мне хорошее сделал, поэтому я его люблю». В этом случае «люблю» означает: «Мне он нравится, потому что он делает мне что-то хорошее». Это мирские интерпретации любви. А когда в буддийской философии говорится о подлинной любви, то речь не идет о каких-то взаимных чувствах, она не зависит от взаимных чувств, такая любовь также не зависит от того, делает ли для вас другой человек что-то хорошее или не делает. Это подобно солнцу, которое светит всем живым существам. Когда солнце светит, оно не думает: «Я буду светить тем, кто мне улыбается, а другим не буду светить», солнце одинаково светит всем. Здесь солнце – это наш ум, и солнце нашего ума светит всем живым существам. Чем оно освещает? Оно освещает всех живых существ желанием: «Пусть все живые существа будут счастливы». Вне зависимости от того, близкие это существа или не близкие, и это то, что называется подлинной любовью. Она так же освещает всех живых существ не просто желанием какого-то временного счастья, а желанием: «Пусть они обретут безупречное счастье и причины счастья».

Если вы желаете всем живым существам обрести безупречное счастье и причины счастья, то в первую очередь вам нужно знать, что такое счастье. Если вы сами не знаете что такое счастье, то какого счастья вы можете пожелать другим? Человек, который является алкоголиком, думает что счастье – это пить водку. Если он будет думать: «Пусть все живые существа пьют водку», полезным это не будет, от этого будет только хуже. Поэтому то, что мы считаем счастьем, не является настоящим счастьем. В первую очередь нам необходимо понять, что с точки зрения буддийской философии является настоящим счастьем. Что такое настоящее счастье? Большинство людей не знают, что такое настоящее счастье. Если вы узнаете о том, что такое настоящее счастье, то вы будете немного экстраординарным человеком. Даже если вы не достигнете высоких реализаций, но благодаря тому, что вы просто знаете о том, что такое настоящее счастье, у вас уже появится какой-то уровень здорового мышления. Почему наш ум нездоров? Потому что мы хотим счастья, но не знаем, что это такое. Мы не знаем по-настоящему, что это – счастье? Поэтому мы гонимся за причинами страданий, думая, что это счастье, и получаем еще больше страданий. Шантидева говорил, что хотя живые существа хотят счастья, но они отбрасывают причины счастья подобно яду. Хотя они не хотят страдать, но они гонятся за причинами страданий как за настоящим счастьем, думая, что это принесет им счастье. Поэтому образование в отношении того, что такое настоящее счастье и что такое страдания, очень важно. И также, каковы причины счастья, каковы причины страдания. В рамках первого поворота Колеса Учения Будда передавал учение о четырех благородных истинах, и в этих четырех благородных истинах говорится о том, что такое страдание, каковы причины страдания, что такое счастье и каковы причины счастья. Когда вы обретаете правильное понимание четырех благородных истин, вы приходите к мысли: «Если я хочу счастья, мне необходимо создавать причины счастья, и если я не хочу страдать, то мне нужно устранить причины

страданий». Итак, то учение по четырем благородным истинам, которое я передавал в Ростове несколько лет назад, может быть три-четыре года назад, это основа для порождения любви и сострадания. Без правильного понимания учения по четырем благородным истинам ваша любовь к живым существам будет просто детской любовью. Ваше сострадание к живым существам будет оставаться детским состраданием. И поэтому, чтобы сделать вашу любовь безмерной любовью, для вас очень важно обрести правильное понимание этих четырех благородных истин.

А сейчас я дам вам объяснение с несколько другой точки зрения, не так как я обычно передаю учение о четырех благородных истинах. Для тех, кто обладает фундаментом четырех благородных истин, это объяснение будет очень полезно, покажет вам механизм, как они соединены с порождением безмерной любви и безмерного сострадания. В буддийском учении понимание механизма очень важно. Человек, который хочет сделать автомобиль, должен понимать механизм, в противном случае он будет что-то делать целый день, соединять разные детали, но он никогда не создаст машины, которая бы двигалась. Для того чтобы собрать настоящий автомобиль, который бы ездил, ему необходимо знать полностью весь механизм, тогда он сможет сделать такую машину. Тогда запчасти, которых не хватает, вы купите и сможете собрать машину целиком. Состояние будды – это как полностью собранная машина. Для этого нужно знать механизм, как сделать механизм полного состояния будды, которое подобно полностью собранной машине, надежной машине. Если вы не знаете механизма, то будете поворачивать металл туда-сюда, даже тысячу лет так будете делать – никакого результата не будет.

Поэтому Шантидева сказал: «Тысячу лет читать мантры, тысячу лет сидеть в строгой позе за закрытыми окнами и дверями, если при этом в уме неправильная концентрация, нет знания механизма – смысла нет». Не зная механизма, как можно сделать ум полностью здоровым? Смысла нет. Тогда тысячу лет мантры читать – смысла нет. Лучше чуть-чуть пить пиво, отдыхать – в этом хотя бы есть временное счастье. Если, не зная механизма, быть религиозным фанатиком – пользы не будет. Такой человек будет говорить: «Я хороший человек, потому что читаю мантры, хожу в храм, а соседи плохие, никогда в храме не были». Но это не главное. Ходят люди в храм или не ходят – это не главное. Вы называете себя буддистами или не называете – это не главное. Мне не интересно, называете вы себя буддистами или нет. Главное – знать механизм того, как сделать ум здоровым. Сначала нужно полностью узнать механизм, а потом каждый день вы будете собирать маленькие детали, и постепенно этот механизм заработает, начнет чуть-чуть крутиться, и вы скажете: «А, если я так могу, то смогу и больше!» Вот так, шаг за шагом. Быстрого пути нет. Быстрый путь есть, но он очень сложный – нужно иметь очень много факторов, а легкого быстрого пути нет. Не существует легкого быстрого пути, быстрый путь есть, но он очень сложен. Быстрого и легкого пути не существует ни в одной области. В духовной области не существует, в бизнесе не существует, в жизни тоже не существует, это иллюзия, обман. Человек, который верит в быстрый легкий путь, всегда страдает.

Теперь я расскажу вам, что такое счастье, дам определение буддийского счастья. Буддийское определение любви – это желание всем живым существам счастья и причин счастья, это стопроцентное определение. А теперь, каково определение счастья? Если вы знаете определение, то вы очень точно понимаете смысл. Когда я получал учение по философии у своих духовных учителей, то я изучал философию на основе определений, не просто на основе абстрактных слов, меня не интересовали представления о каких-то энергиях, я рассматривал все определения. Так же как и в механике, где-нибудь в инженерном колледже, очень важны определения, а не просто красивые и важные слова, нужны определения и очень точное понимание. Тогда вы поймете механизм. И здесь то же самое. Поэтому буддизм – это наука, там нет догм.

Итак, определение счастья. Вам нужно запомнить его наизусть. Сегодня ночью я приду к вам во сне и спрошу, каково определение счастья. И вы должны немедленно ответить, а не задумываться, каково же определение счастья, отвечайте сразу же. Итак, определение счастья: объект, в отношении которого вы испытываете счастье, чем больше вы ощущаете этот объект, тем больше он вам приносит счастья, и ваши переживания никогда не превращаются в страдание. Такой объект – это настоящий объект счастья. А теперь исследуйте те объекты в нашем мире, к которым у нас возникает привязанность, которые мы считаем объектами своего счастья, проверьте, соответствуют ли они такому определению, обладают ли они такими свойствами или нет? Например, если с самого начала я скажу вам, что еда – это не объект счастья, вы можете подумать, что у Геше Тинлея крыша поехала. Вы думаете: «Ну, как же, пища делает меня счастливым, как же Геше Тинлей говорит, что еда не является объектом счастья». А я бы на это сказал, что если пища является настоящим объектом счастья, то подобно иголке, которая является настоящим объектом страдания, если я буду втыкать иголки вам в руку, сколько бы я это ни делал, ваши ощущения всегда будут страданием, и это страдание никогда не перейдет в счастье. Сколько раз я буду втыкать, столько вы и будете страдать. Только боль, она не будет трансформироваться в счастье. И вот подобно этой иголке еда должна быть таким же объектом счастья.

Проанализируйте – вы едите, думаете: «Да, еда делает меня счастливым». Я вам скажу: «Хорошо, покушайте еще». Вы едите еще, думаете: «Все правильно, это объект счастья». Я вам скажу: «Хорошо, еще покушайте». Тут уже ваше лицо чуть-чуть начинает краснеть, начинаются страдания. Постепенно ваши переживания превращаются в страдание. Если пища является настоящим объектом счастья, то, как же принятие пищи может причинять страдания? Ведь иголка никогда не приносит счастья. Если бы еда была настоящим объектом счастья, то она была бы подобна игле, настоящему объекту страданий, которая приносит одни лишь страдания и никогда не приносит счастья. Тогда мы думаем: «Кошмар, та пища, которую я считал объектом счастья, в действительности не является объектом счастья». А для женщин слишком много еды, может быть еще и объектом депрессии. Вы потом думаете: «О, я толстая стала, это из-за пищи!» Если бы еда была объектом счастья, то чем больше бы вы кушали, тем красивее становились. Но чем больше вы кушаете, тем более некрасивой вы становитесь. Тогда, как еда может быть объектом счастья? Итак, очень сильно зафиксированная в нашем уме идея о том, что пища – это настоящий объект счастья уже у нас попадает под знак вопроса. Тогда вы не будете желать живым существам в качестве счастья просто пищи, поскольку она не решает всех проблем. Вы подумаете: «Если я просто накормлю всех живых существ, то это не решит всех их проблем, я не смогу им подарить настоящее счастье». Счастливыми они не станут. Я хочу сделать что-то эффективное, то, что по-настоящему полезно. Поэтому только еда – это не счастье, делиться едой тоже не помогает. Поэтому в буддизме делается упор на то, что нужно делиться с живыми существами мудростью, а не пищей.

Далее второй объект счастья, то есть то, что мы считаем объектом счастья. Это, например, дом, одежда, какие-то материальные объекты. Мы думаем, что это объект счастья. Это тоже большой вопрос, в действительности это не настоящие объекты счастья. Если бы дом, одежда были настоящими объектами счастья, то все богатые люди были бы счастливыми людьми. Некоторые мои друзья очень богаты, в разных городах у них есть дома, но счастья нет. Если бы это было счастьем, тогда все богатые были бы счастливы, а у всех бедных была бы беда. Но это не так. Некоторые бедные люди, я знаю таких, гораздо счастливее, чем мои богатые друзья, у которых есть много домов, много материальных вещей. Это тоже большой вопрос. Вы это видите своими глазами. В нашем мире некоторые богатые люди спать не могут, страдают депрессией, и в конце концов сами себя убивают. Как много подобных примеров! Это тоже большой вопрос. Если вы думаете, что красивый дом, одежда,

материальные вещи – это объекты счастья, то это тоже вопрос. Они тоже не являются объектами счастья. В буддизме не говорится, что вам не нужен дом, не нужны материальные объекты. Они вам нужны, но они не являются объектами счастья. Они могут защитить вас от временных страданий, но это не объекты счастья. Вам нужно понимать: то, что защищает вас от временных страданий, не является объектом счастья. Поэтому в буддизме не говорится, что еда не нужна. Еда нужна. Это не объект счастья, но она помогает нам поддерживать жизнь. В буддизме говорится, что когда вы принимаете пищу, она устраняет страдания от голода, поэтому кажется, что вы испытываете счастье, но это не счастье. В действительности это не является настоящим счастьем. Это факт.

Любой объект нам нужно воспринимать объективно, иначе мы слишком преувеличиваем его. Например, некоторые объекты мы недооцениваем, то есть, преувеличиваем то, что они не имеют каких-то хороших качеств, и это создает нам проблемы. Некоторые объекты не имеют такого большого количества плохих качеств, но мы преувеличиваем их плохие качества и приходим к выводу, что эти объекты нам не нужны. Например, враги. Мы думаем, что нам не нужны враги, потому что мы слишком переоцениваем их плохие качества. Но когда вы посмотрите на врага объективно, вы увидите, что враг для вас очень полезен. Враг – это не объект счастья, но он очень полезен для тренировки ума. Для тренировки ума враг полезнее, чем друг.

Далее ваше тело, которое вы также считаете объектом счастья. Это тоже не объект счастья. Что же является объектом счастья? Будда говорил: только нирвана является счастьем. Что такое нирвана? Нирвана – это состояние ума, полностью свободное от болезни омрачений. Если вы обретаете такое состояние ума, то вы также обретаете бесконечное счастье. Только это, только ум, полностью свободный от омрачений, является безупречным счастьем. Почему? Потому что, как бы долго вы ни пребывали с таким состоянием ума, вы будете становиться только все более и более счастливыми. Архат может кальпы и кальпы пребывать с таким счастливым чистым состоянием ума, и для него это проходит как один миг, он не думает: «Я устал пребывать в таком чистом состоянии ума». Поэтому только ум, полностью свободный от омрачений, – это настоящее счастье, это нирвана. Ни один другой объект в мире, который мы считаем объектом счастья, не является объектом счастья. Даже если мы говорим о бриллиантах вот такого большого размера, даже если весь дом полностью заполнен такими бриллиантами, это не является настоящим объектом счастья. Бриллиант – это просто камень. Все равно это камень. Как бы вы ни считали бриллиант объектом счастья, все равно это камень. Деньги, которые вы считаете объектами счастья, в конце концов, просто бумага. Люди придумали законы, назвали эту бумагу деньгами, а настоящих денег нет. Временным законом создали такое слово, потом назвали это деньгами. Когда закон поменяется – они станут просто бумагой. Это ненастоящие деньги. Настоящие деньги здесь, внутри вас. Отпечатки позитивной кармы, благие качества ума – вот это настоящие деньги.

Таким образом, постарайтесь немного понять иллюзию нашего мира. Один из моих друзей и учеников является очень крупным бизнесменом. Когда я говорил об учении по четырем благородным истинам, он мне сказал, что мировая экономическая система – это все большая иллюзия. И это правда, это иллюзия. Он говорил о том, что настоящих денег нет. Есть группа людей, они находят бедную страну, печатают деньги и дают им, а те думают: «О, у нас теперь есть деньги». С помощью этой бумаги люди крутят свои махинации, а потом забирают деньги обратно. Там настоящих денег нет. Просто печатают на бумаге и дают людям. А люди думают, что у них есть деньги. Посмотрите, кто печатает доллары? Не государство. Доллары печатают несколько бизнесменов, которые контролируют эту сферу. Много лет уже контролируют. Потом они решают: «Нам нужно больше бумаги печатать, пусть люди думают, что мы богатые, потом мы получим больше выгоды». Вот такая

система. Конечно, в конце концов, в такой системе происходит кризис. Любая экономическая система или банк – это ненадежные системы, придуманные человеком. Настоящий банк – это ваш ум. Его система – это природная система, она никогда не разрушится. И ваши деньги в этом банке – это отпечатки позитивной кармы. Если вы делаете доброе другим, то в банк вашего ума поступают настоящие деньги. В буддизме говорится, что какое бы действие вы ни совершили, это действие не исчезнет бесследно, оно оставит определенный отпечаток.

Когда ученые рассмотрели наше тело, они поняли на клеточном уровне, что еда, которую мы потребляем, просто так не исчезает. Любая еда, хорошая или плохая, даже съеденные нами чипсы – вся эта информация остается на клеточном уровне. Это натуральный механизм, никто его не создал, он не создан законом. Вот это надежно. Потом в один прекрасный день хорошая еда дает лучшее здоровье, а плохая еда дает плохой результат. Они поставили эксперимент на двух братьях-близнецах, вы все это можете увидеть, это есть в интернете. В двух разных помещениях на одну и ту же сумму один ел здоровую пищу, а другой ел чипсы, лапшу «Доширак». Стоимость продуктов была одинаковой. Они посмотрели через неделю – большой разницы нет, потому что информация еще не пришла. Информация на клеточном уровне появляется с первого дня, когда начинают потреблять пищу. Через две недели информация стала очевидна. Брат, который потреблял здоровую пищу, не уставал во время бега, а брат, который ел плохую пищу, долго не мог бежать, хотя до этого их показатели были одинаковыми. Второй брат быстро уставал, тяжело дышал. У него кровь циркулировала неправильно, сказывался эффект нездоровой пищи. И чем дальше, тем хуже ему становилось. Это факт.

Как в нашем теле, так и в нашем уме механизм тот же, одинаковый. Сделали вы любое доброе дело, или причинили кому-то вред, плохое дело сделали – это все как бы записывается, информация остается в нашем уме. Информация о каждом действии остается в нашем уме, каждый ее кусочек. Информация не исчезает бесследно, вся информация остается в нашем уме в виде отпечатков. Поэтому обманывать других – это все равно, что обманывать себя. Будда говорил, что совершать вредоносные действия тайно – это все равно, что пить яд в темном доме. Вы сами себя обманываете, вы говорите: «Я не пил яд», но какая разница, люди верят или не верят, все равно потом вы будете болеть. Если вы вредите другому, неправильно думаете, вы сами себе плохо делаете, это на сто процентов так. Это стопроцентный механизм, вся информация хранится в уме, и ум является невероятным хранилищем информации. Если сравнивать потенциал ума и потенциал тела, то можно сказать, что потенциал ума невероятно, в миллиарды раз выше. Например, в наши дни, сколько информации вы можете записать на компакт-диск? Но что касается ума, то в нем в миллиарды и миллиарды раз больше информации. Все отпечатки, позитивные или негативные, все хранится в уме, не смешиваясь друг с другом, так же как на компакт-диске большое количество информации хранится и при этом не перемешивается.

Поэтому я все время подчеркиваю вам, что вы обладаете невероятным банком – это ваш ум. Вкладывайте деньги в этот банк и тогда вы все время будете счастливы. Как вы поступаете сейчас? Вы вкладываете свои деньги в банк какой-то чужой страны. Если построить красивый дом на чужой территории, потом вам скажут: «До свидания». Это не ваше. Много людей всю жизнь работают, зарабатывают деньги, кладут их в банк, а потом банк говорит им: «До свидания». И для них наступает кошмар. Поэтому накапливайте достаточно денег, чтобы выжить, а настоящее богатство – это богатство заслуг. Денег в банке не надо много, деньги – это временное. А в банк ума нужно инвестировать богатство, делать долгосрочный вклад. Одна из причин счастья – это отпечатки позитивной кармы, поэтому старайтесь, как можно больше накопить отпечатков позитивной кармы. Они сделают вас счастливыми. Чем больше у вас в уме отпечатков позитивной кармы, тем больше ваш ум будет отличаться от

умов других людей. У человека, накопившего очень большое количество заслуг, лицо сияет. Куда бы он ни пошел, у его тела есть особая энергия, даже то, что называют аурой, – его аура другой будет. Когда злые духи смотрят, они не могут его увидеть, потому что его полностью окружает огонь, поэтому они не могут увидеть человека и навредить ему, это на сто процентов правильно. А у человека, который не имеет заслуг, тело слабое, ничем не защищено, злым духам легко ему навредить. Поэтому заслуги – это очень важно. Если вы в это не верите – это на ваше усмотрение, но я говорю вам правду. Это правда, а верить или не верить – это ваше дело, но я вам правду говорю. У меня есть основания, я могу это доказать, если вы захотите вступить в диспут, то я смогу доказать, что это правда.

Поэтому ваши позитивные действия, когда вы делаете что-то хорошее, это самая лучшая инвестиция в банк вашего ума. Первая духовная практика – это делать что-то хорошее для других. Иисус Христос тоже так говорил, Будда тоже так говорил. Доброта – это самое главное. Так молиться или вот так молиться – в этом никакой разницы нет. Будда не скажет: «Ты так-то молился, поэтому я тебя награжу», так ты молился или вот так – какая разница? Некоторые тибетские йогины не сидят в строгой позе, они просто лежат и читают молитвы. Они говорят: «Духовность – это состояние ума, не тела». Самое главное – это чистый ум. Если вы с чистым сердцем правильно думаете, то даже если вы лежите, даже если голова внизу, а ноги наверху – ничего страшного. В храм вы пошли или дома сидите – разницы нет. Не обязательно в храм идти. Самое главное – это чистое сердце, всегда быть готовым помочь, когда другие люди страдают. Если у вас есть такие мысли, то вы постоянно накапливаете заслуги. Это ваша практика. Вам не нужно рано утром вставать, мантры читать, не давать другим спать – так не надо. Вы можете спокойно спать до восьми часов, ничего страшного. Вы спите в добром состоянии ума, когда встаете – хорошие мысли появляются, всегда готовы что-то доброе делать другим – это ваша практика. Если вы так делаете, вы настоящий христианин, настоящий буддист. Вам не обязательно говорить: «Все, я бросил христианство, я стал буддистом». Так нельзя говорить. Вы должны быть по-настоящему духовным человеком, по-настоящему чистым человеком, с добрым состоянием ума. Буддист, христианин – это просто названия. Что такое золото? Это название для желтого тяжелого металла. Русские называют его «золото», американцы называют «голд», тибетцы называют «сер». По-разному называется, а мысль одна и та же – желтый тяжелый металл. Поэтому Далай-лама говорит, что все религии, в конце концов, – это доброта. Нет буддийской доброты, христианской доброты, мусульманской доброты. Доброта одинакова. Если вы по-настоящему понимаете философию, то вы начинаете понимать что доброта – это очень важно и для вашего блага, и также для блага других. Поэтому все время накапливайте высокие заслуги с высоким состоянием ума, с добрым состоянием ума, и все время оставайтесь добрыми. Всегда всем желайте счастья. И это то, что называется безмерной любовью.

Теперь я расскажу вам, как развить безмерную любовь. Безмерная любовь – это желание всем живым существам обрести безупречно здоровое состояние ума и его причины. Вы понимаете, что до тех пор, пока живые существа находятся под контролем омрачений, если они не устранят эту болезнь омрачений, то, сколько бы они ни обрели богатства, все равно у них останутся проблемы. В конце концов, проблем будет только больше. Когда ум болен болезнью омрачений, сколько бы власти у вас ни было, в конце концов, будут проблемы, вы упадете вниз. Когда ваш ум нездоров, когда болезнь омрачений не лечится, куда бы вы ни пошли – там будут проблемы. Поэтому вы знаете, что нужно лечить эту болезнь ума. Скажите себе: «Я хочу вылечить эту болезнь ума, полностью здоровый ум – это счастье. Я – как и все живые существа, у нас все одинаково. Если у всех живых существ ум станет здоровым, болезнь омрачений все вылечат – это будет счастье». И тогда вы пожелаете: «Пусть все живые существа обретут безупречное состояние ума, полную свободу от омрачений, я приведу их к такому состоянию ума, я приведу их к состоянию такого счастья,

будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня на это». Итак, каждое утро думайте таким образом, и это то, что называется безмерной любовью.

В первую очередь подумайте о том, что до тех пор, пока мой ум находится под контролем омрачений, я обладаю природой страдания, в конце все завершится страданием. Как доктор может знать о болезни своего пациента, что до тех пор, пока бактерии и вирусы не устранены из его тела, он будет страдать. Кашля нет, но все равно потом он будет страдать. Он знает, что корень болезни – вирусы и бактерии находятся в организме, и пока они там находятся, кашля нет, временных страданий нет, больной смеется, танцует, но врач знает, что он еще не полностью вылечен, он имеет природу страдания. Точно также наш ум, не свободный от болезни омрачений, обладает природой страдания. Если вы будете думать об этом изо дня в день, то постепенно сможете все больше и больше углублять свое понимание. Чем больше и больше вы получаете учение, тем все глубже и глубже вы его понимаете. Вначале на поверхностном уровне, на уровне мозга, потом на уровне сердца, на уровне ума. На уровне сердца находится тонкий ум. На этом уровне вы будете понимать. Когда вы понимаете на этом уровне – это настоящее понимание. Просто информация в мозгу – это ненадежно. Когда вы в хорошей ситуации, то произносите красивые слова, а если ситуация стала немного хуже, то эта информация сразу куда-то исчезает и вы начинаете себя вести как обычный человек. Поэтому, когда вы получаете учение снова и снова, обдумываете его снова и снова, то у вас в уме, в сердце появляется убежденность. Такая убежденность более надежна. Тогда у вас породится такая чистая любовь, желание всем живым существам безупречного счастья и причин счастья, это зародится в вашем сердце. Пусть даже вы породите такое состояние хотя бы на один миг.

Будда говорил: «Один человек в течение сотни кальп практиковал щедрость, а другой человек на один миг искренне пожелал всем живым существам безупречного счастья и причин счастья». Будда задал вопрос: «Кто из них накопил больше заслуг?» Ананда ответил: «Второй человек». Будда подтвердил: «Да, это правильно». Первый человек хотя и накопил высокие заслуги, но в сравнении со вторым они ничтожны. Почему? Потому что он пожелал счастья не одному, а всем живым существам. Во-вторых, он пожелал живым существам не временного счастья, а безупречного счастья, то есть полной свободы от омрачений. В-третьих, он также пожелал им причин счастья. В-четвертых, он принял на себя ответственность: «Я приведу их к безупречному счастью». Поэтому он накопил заслуг в соответствии с количеством живых существ, а живых существ бесчисленное множество, поэтому его заслуги также бесчисленны. Когда вы медитируете, каждое утро, выполняйте медитацию на любовь. Эта медитация на любовь – очень хорошая пища для вашего ума. Для медитации на любовь не обязательно сидеть в строгой позе, вы ее можете выполнять и без этого. Вам нужно понимать, что нашему телу необходима пища, и точно так же пища нужна нашему уму. Если вы не кормите свое тело, то оно становится слабым и падает, если вы не даете ему здоровую пищу, а если даете телу плохую пищу, то это еще хуже. Точно так же с нашим умом. Если мы не питаем наш ум пищей позитивных состояний, то наш ум становится слабым и падает, возникает депрессия. Что такое депрессия? Депрессия – это слабое состояние ума, которое не переживает достаточно любви и сострадания. Вы думаете, что кто-то должен любить вас и тогда у вас не будет депрессии, но это не так, вам самим нужно порождать любовь. Когда вы сами развиваете любовь, тогда становитесь сильными. Вы не говорите: «Кошмар, никто меня не любит». Какая разница, любит или не любит. Вас всегда любит Будда, любит Иисус Христос, и все равно, почему у вас проблемы? Ни одного мига нет, чтобы Иисус Христос о вас не помнил, Будда о вас не помнил, они всегда любят вас, все святые живые существа нас любят. Но почему нам плохо? Потому что мы свой ум неправильно питаем. Поэтому, если вы называете отсутствие любви других проблемой, это неправильно. Вы говорите: «Мама меня не любит, сестра меня не любит, это кошмар». Они всегда вас любят. Невозможно, чтобы мама не любила своих детей, это дети неправильно

говорят. Поэтому главная проблема – это то, что вы сами не порождаете любовь, из-за этого у вас проблема. Когда вы порождаете любовь, безмерную любовь, ваш ум сразу же становится сильным, депрессия исчезает.

У меня депрессии никогда нет, я правду говорю, я не знаю что такое депрессия, я не чувствую депрессии. Чуть-чуть несчастливым бывал, но это не депрессия. Когда европейцы говорят, что у них депрессия, я такого никогда не чувствовал, я думаю, что это ненормально. Если без причины рано утром человек чувствует себя несчастным, кушать не хочет, никуда идти не хочет, ничего не хочет, хочет убить себя – это вообще ненормально. Это состояние ума из-за отсутствия любви, его ум становится сухим. Он слишком эгоистичный, думает: «Я-я-я», и потом сходит с ума. Депрессия – это состояние, очень близкое к сумасшествию. Поэтому в психологии говорят, что когда вы долго находитесь в депрессии, потом вы становитесь совсем ненормальным. Это как наполовину сойти с ума. Находясь в этой депрессии дальше, потом вы сойдете с ума. И причина этому – сухой ум, думающий только о себе, ни о ком другом, только «Я-я-я». Это ненормально. Надо чуть-чуть забывать о себе, думать о других, любить других, думать: «Пусть они будут счастливы, я – только один человек, а их гораздо больше». Такой чуть-чуть святой ум должен быть у вас. Каждый день чуть-чуть развивайте святой ум, это настоящая молитва. Много молитв читать – это не молиться. По-настоящему молиться – это с искренним сердцем желать всем живым существам счастья. Это буддийская молитва, это молитва Иисуса Христа. Там нет разницы.