

Я очень рад видеть всех вас здесь в Новосибирске. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Мне также следует породить правильную мотивацию. Благодаря правильной мотивации с наших обеих сторон учение будет полезным. Если Духовный Наставник породил правильную мотивацию, а вы не имеете правильной мотивации, то вы получите учение просто в качестве интеллектуальной информации и оно не будет для вас очень эффективным. Но даже если у вас правильная мотивация, а Учитель дает учение, не имея правильной мотивации, в этом случае учение также не будет эффективным. Чтобы воспринять учение во всей полноте его значения, важно слушать не только слова. Ученые говорят, что слова передают только тридцать процентов информации. Чтобы получить информацию полностью, кроме слов также необходимо слушать интонацию, с которой произносятся эти слова, смотреть на жестикуляцию, мимику. Это очень важно.

Далее, если кто-то говорит вам от всего сердца, передает вам чувства, в этом случае вы получаете больше информации. Что касается того учения, которое вы сейчас получаете, такой информации вы не найдете ни в одной книге, это то, что затрагивает ваше сердце. Когда духовное учение затрагивает ваше сердце, в этом случае вы получаете сто процентов информации. Благодаря этому в уме вы обретаете мудрость. Эта мудрость меняет ваш образ мышления. Это также реализация. Вначале постарайтесь достичь таких реализаций на основе слушания учения. Это практично, вам не требуется тратить много времени, здесь вы можете достичь таких реализаций во время слушания учения. Что касается тех реализаций, которые вы получаете во время слушания, если вы их обдумываете снова и снова, то добиваетесь второго уровня реализаций, – реализаций, обретаемых на основе размышлений. Тогда ваш ум открывается еще больше, и вы обретаете еще большую убежденность в этих положениях. Что касается тех реализаций, которые возникают на основе размышлений, чтобы их укрепить, стабилизировать в своем уме, вам необходима медитация.

Что касается медитации, то различают развитие однонаправленной концентрации, а также аналитическую медитацию. Такая медитация как развитие однонаправленной концентрации – это техника для более эффективного достижения высоких реализаций. Что касается аналитической медитации, то различают разного уровня реализации, достигаемые на основе аналитической медитации. Что касается всех тех реализаций, которые вы получаете на основе слушания учения и размышлений, когда с помощью шаматхи вы проводите аналитическую медитацию, тогда эти реализации укрепляются и становятся настоящими реализациями. Это те реализации, которые называются реализациями, обретаемыми на основе медитации. Что происходит, когда вы достигаете таких реализаций? То, что все омрачения полностью устраняются из вашего ума, все благие качества развиваются, реализуются и укрепляются в вашем уме.

Это буддийское учение, в котором говорится о слушании, размышлении и медитации. Это такая последовательность, которой учил Будда. Если вы делаете наоборот, то это большая ошибка. В наши дни люди сразу же приступают к медитации и когда они приходят к замешательству, после они начинают думать. Когда они начинают размышлять, то понимают, что у них нет правильного понимания учения. После этого они стремятся к слушанию учения. Это противоположный порядок. Не допускайте такой ошибки. Это мой общий для вас совет.

Вчера мы с вами говорили о том, как развить безмерную любовь. Я дал вам определение безмерной любви, безмерная любовь – это желание всем живым существам безупречного счастья и причин счастья. Для того чтобы пожелать другим безупречного счастья, в первую очередь нужно знать, что такое счастье. Вначале вам нужно желать себе такого безупречного счастья, тогда далее вы сможете пожелать другим обрести безупречное счастье. Шантидева говорил: «Если даже во сне вы не желаете себе такого безупречного

счастья, то, как вы можете пожелать другим обрести такое безупречное счастье?» В настоящий момент мы желаем себе очень узкого, бедного, ненадежного счастья. Поэтому я говорил вам вчера, что существуют разные уровни счастья.

Первый уровень счастья – это счастье, возникающее на основе объектов пяти органов чувств. Если ваш ум думает, что для вас это самое настоящее счастье, то у вас по-настоящему очень бедный образ мышления. Если вы думаете, что когда накопите объекты пяти органов чувств, это даст вам настоящее счастье, то это большая ошибка. Тогда вы не очень отличаетесь от собаки. Если я спрошу у собаки, чего она хочет, каково ее желание, собака закроет глаза, она подумает: что же это за счастье? Для нее объект счастья – это мясо. Она в уме представит очень много мяса. Если я спрошу, что она загадает в отношении этого мяса, она скажет, что это должен быть дом, полностью заполненный мясом, чтобы внутри была только она, не было ни окон, ни дверей: «Пусть никто не приходит, пусть будет только я и мясо». Это очень узкие мысли.

Когда вы привязываетесь к какому-то внешнему объекту, вы забываете все остальное, думаете только об этом объекте, это называется узкое мышление. Если я спрошу у человека, что такое счастье, некоторые люди ответят – водка: «Только водка, мне никого и ничего не надо, кроме водки. Это счастье!»

Если у какой-то группы людей я спрошу, что такое счастье, они закроют глаза и загадают мужа или жену. Если какой-то мужчина очень любит какую-то женщину, а она его не любит, тогда он пожелает: «Вот если бы она меня любила, тогда мне больше ничего не нужно!» А потом, когда она его полюбит, он уже думает: «Нет, не хочу, чтобы она меня любила!» Это все сводится к непониманию объектов счастья. Что касается этих объектов, как я говорил вам вчера, в первую очередь, они бедны. Они не приносят настоящего счастья, и это счастье очень быстро заканчивается и превращается в страдание, поэтому это бедный объект. Второе – они ненадежны. Потому что эти объекты непостоянны и могут расстаться с вами в любой момент. Тогда будут проблемы. И ваше счастье полностью заканчивается. Поэтому, что касается объектов пяти органов чувств, мой совет относительно них, – это то, что они вам необходимы, используйте их, но не думайте, что они являются объектами безупречного счастья. Они не объекты счастья.

Далее, второй уровень счастья – это счастье, возникающее на основе качеств ума, а не на основе объектов пяти органов чувств. В буддизме говорится: то счастье, которое возникает на основе качеств ума, более надежное. Это не бедные объекты счастья, они богаты и более надежны. Например, такие благие качества вашего ума, как любовь, сострадание, терпение, мудрость. Когда эти благие качества делают вас счастливыми, сколько бы вы ни пребывали с этими состояниями ума, они делают вас все счастливее и счастливее, но вы не можете пребывать с этими состояниями очень долго. Что касается этих объектов – любви, сострадания, когда вы их переживаете, ваше счастье становится все больше и больше, поэтому это надежные объекты счастья.

Следующее качество – возникающее в силу очищения ума: если вы до какой-то степени устраняете омрачения из ума, сколько счастья вы обретаете! Вы можете сами увидеть, что когда вы в какой-то степени убираете омрачения из вашего ума, ровно в той же степени в следующий миг вы становитесь счастливее. Мне не нужно говорить, что вы станете счастливее через десять лет, это происходит в следующий же миг. Когда ваших омрачений становится меньше, ровно настолько большего покоя и счастья вы обретаете в уме. Что касается покоя ума, то вы не можете найти его где-то снаружи. Вы не можете найти настоящее счастье вовне, где-то во внешнем мире. Во внешнем мире вы можете найти счастье, которое возникает на основе объектов пяти органов чувств, которое является

бедным, а также ненадежным. Если вы посмотрите, то поймете, что это правда: столько денег вы собираете, а что можете? В буддизме это называется бедное счастье: здесь кольцо, тут кольцо, бриллиант. Зная философию, мы понимаем – это бедное счастье, это не настоящее счастье. Если на шею повесить большой бриллиант, через некоторое время человек скажет: «Ах, я устал, никто на меня не смотрит!» И бриллиант уже не нужен. Только когда люди говорят: «О, это бриллиант! Сколько каратов?» Только тогда вам приятно. Это обман.

Поэтому когда вы все это считаете счастьем, накапливаете что-то во внешнем мире, это бедное счастье, и совершенная правда то, что говорил Будда. Поэтому в мире нет ни одного магазина, где бы продавался покой ума. Спокойный ум нигде не продают. За деньги можно купить туфли, одежду, все можно купить, но покой ума не купишь. Вы не можете купить покой ума и ментальное счастье где-то снаружи, вы можете развить его внутри через свои ментальные качества. Поэтому философия очень полезна, она поможет взрастить благие качества вашего ума и поможет устранить негативные качества вашего ума. Тогда, если вы окажетесь на пенсии, вы будете еще более счастливы. Это правда. В Америке, когда люди выходят на пенсию, для них это кошмар: что будет дальше? Моя ученица в Москве недавно вышла на пенсию, и она так рада: «Как хорошо, работать не надо, я буду заниматься медитациями, и выполнять практики развития ума». Это натуральное счастье. Везде пенсия – это кошмар, это как человека не стало. Американцы думают, что это кошмар. В Москве у меня несколько таких учеников, которые думают: «Как хорошо, у нас есть больше времени для развития ума». Это повод изучать учение Будды.

Если вы достигаете в философии определенной глубины, вы понимаете, что качества вашего ума в ваших руках, ваше счастье в ваших руках. Молодые вы или не молодые, это не важно, ваше счастье в ваших руках. Когда вы становитесь до определенной степени взрослым человеком, если ваше счастье зависит от чувственных объектов, тогда вы дети. Когда детям дают игрушку, они счастливы, а если даете что-то более важное, то им это не интересно. Им нужны только игрушки, потому что на более серьезные вещи им пока ума не хватает. Даже если им дают золото, они не хотят его брать, потому что их ум понимает только игрушки. Вы также воспринимаете только объекты пяти органов чувств, остальное вам не нужно, ментальные качества не нужны – это детское состояние ума.

Вам нужно понимать, что в мире очень много вещей, которые очень ценны, но вы их не видите. Поэтому обычные люди не могут правильно решать свои проблемы, не могут эффективно приходить к счастью, они не знают каким образом взаимодействовать с тонкими вещами. Они не видят тонкие вещи, которые позволяют быть счастливыми, позволяют решать проблемы, поэтому думают только о грубых вещах, а ничего нет, прогресса нет, решения нет.

Например, если какой-то человек страдает от туберкулеза, и при этом у него нет научных знаний, знаний о биологии, то для него самая главная проблема – это кашель и температура. Он подумает, что если уменьшится кашель и понизится температура, то это самое главное. Это то, что он видит, а более тонких моментов он не видит. Что является более тонким, так это бактерии в его легких. И до тех пор, пока он не удалит бактерии из своих легких, у него будет кашель и высокая температура. Всю жизнь он будет пить лекарства, чтобы как-то сбить кашель и уменьшить температуру, но это будет не эффективно. Ученые понимают в отношении туберкулеза, что самое главное – это не кашель и не высокая температура, а самое главное – это бактерии туберкулеза, что вам необходимо устранить их и тогда вы излечитесь, но эти бактерии вы не видите. Что касается механизма нашего тела, то во многих других областях механизм очень похож. Также в области бизнеса вы замечаете грубые вещи, а более тонкие не видите. Вы все время что-то делаете с грубым уровнем, но

если не менять тонких вещей, экономика не изменится. Сейчас профессионалы экономисты говорят: «Да, нам надо знать тонкие причины, если тонких причин не знаешь, сколько грубые вещи ни меняй, эффекта нет». Они тоже это понимают. Таким образом, для обретения счастья и устранения проблем вам необходимо знание тонких механизмов.

Итак, что касается счастья, вы думаете, что объекты пяти органов чувств – это объекты счастья. Это ошибка. Это грубые объекты. Более тонкие объекты – это благие качества вашего ума, а также пресечение омрачений. Изменитесь немного внутри, сделайте свой ум более позитивным и менее негативным, и вы станете более счастливыми. Какими бы объектами вы ни обладали, вы будете с еще большей радостью получать от них удовольствие.

Поэтому, если вы меня спросите о том, какая пища самая вкусная, а многие люди говорят, что пища самая вкусная, когда вы голодны, то это неправильно. Если человек разозлен, и при этом он голоден, пища не будет вкусной, это я могу сказать с уверенностью на сто процентов. Самая вкусная пища – когда ваш ум позитивен. Когда ум позитивный, добрый, тогда очень вкусно, а когда ум недобрый, то еда невкусная, музыка неинтересная, все неправильно. Это на сто процентов верно. Поэтому, даже если вы обладаете миллионом объектов, а ум больной, то счастья нет. Посмотрите, все богатые люди внешне выглядят счастливыми, но внутри счастья нет, потому что ум больной. Это на сто процентов правильно. Вы посмотрите сами. Когда ум здоровый, когда у вас появляется больше благих качеств ума, а негативных становится меньше, то тогда, даже если вы не очень богаты, вы очень счастливы. Это я могу сказать с уверенностью на сто процентов. Это я могу сказать вам, исходя из собственного опыта. До того, как я отправился медитировать в город Дхарамсалу, я пять лет провел в Новой Зеландии. Это страна с очень хорошим экономическим развитием. После этого я отправился в горы медитировать, это было недалеко от Дхарамсалы, у меня там не было ничего. У меня не было холодильника, зимой не было системы отопления, хотя температура доходила до минусовых значений. Системы отопления нет, простой дом, железная крыша, ничего нет, воды нет, нужно полчаса идти вниз, чтобы набрать воды. Еды много нет, ничего нет, но очень счастливое состояние. Если вы сравните себя с той ситуацией, которая была у меня в Дхарамсале, вы поймете, что вы очень богаты. У вас много летней обуви, зимней обуви. У меня такого не было, обувь одна, одежда одна зимой и летом, а состояние ума счастливое. Ни одного дня ум не был несчастным. Когда ум позитивный, это невероятно, любую еду есть – это состояние счастья, мои друзья тоже были счастливы.

Наше счастье не зависит от внешних объектов. Немного зависит, но для тех людей, которые слабы, а когда вы становитесь сильными, оно уже не зависит от внешних объектов, а зависит только от качеств вашего ума. Благие качества ума, а также пресечение омрачений – это очень надежные источники счастья, развивайте их. Это то, что вам необходимо найти. И чем больше у вас благих качеств ума, тем больше у вас богатства. Это богатство будет идти с вами из жизни в жизнь, оно очень надежно.

В буддизме говорится, что качества ума надежнее, чем качества тела. Сколько бы вы ни тренировали свое тело, ни делали его красивым, вы можете выполнять разные упражнения и так далее, но в конце все равно наступит деградация. Потому что тело ненадежный объект. Если тело ненадежный объект, сколько бы вы ни занимались тренировками, йогой, спортом, все равно результат маленький, потому что тело ненадежное, оно в любой день может вам сказать: «До свидания!» Каждый год мы стареем и не становимся моложе, каждый год смерть приближается. Когда вы видите, что качества вашего тела ненадежны, они не должны быть объектами вашего счастья. Если они становятся объектами вашего счастья, то когда вы становитесь немного старше, у вас возникает депрессия. Здесь морщины, здесь

морщины, появляется седой волос – кошмар! В зеркало не хочется смотреть. В конце концов, начинается депрессия. Это потому, что ум неправильно думает. Я хочу, чтобы вы обрели в этом убежденность, а не просто поняли этого.

В «Праманаваерттике» Дхармакирти говорит о том, что если вы тренируете тело или любые другие внешние объекты, то у этой тренировки есть определенная граница и вы не сможете превысить эту границу, поскольку это ненадежный объект. Например, сколько бы вы ни старались прыгать в длину, вы сможете прыгнуть на какое-то количество метров, но не сможете прыгать дальше, после этого наступит упадок, вы будете прыгать все хуже и хуже. Поэтому бессмысленно тренироваться в этом, это все ненадежно, а в отношении ума Дхармакирти говорит, что это очень надежный объект. Если вы его тренируете, развиваете какое-то одно благое качество ума, Дхармакирти говорит, что оно будет развиваться безгранично. Что касается любых других внешних объектов, сколько бы вы их ни тренировали, у этой тренировки всегда есть предел, и вы не сможете превысить этот предел. Наоборот, со временем натренированность придет в упадок, и вы останетесь ни с чем.

Это как дом из льда. Зимой дом из льда выглядит очень красиво, но как только погода изменится – ничего нет, одна вода. Все уйдет. Вот так и наша мировая экономика. Это правда. Нет такого решения, которое бы сделало экономику во всем мире безупречной, поскольку она подобна дому, построенному из льда. Буддийские мастера это давно знают. Сейчас мировые экономисты этого не знают. Они думают, что найдут решение, что все отлично, и мировая система хуже не будет. Но это не так. Если дом построен из льда, когда зимой холодно, дом стоит хорошо, но чуть погода меняется – сразу вода, ничего нет, все пустое. Это на сто процентов так. Все ваши мирские дела подобны такому ледяному дому, который зимой может быть полезен, но когда погода меняется, температура растёт, он превращается в воду, и в конце вы остаетесь ни с чем. Поэтому вы приходите с пустыми руками и в конце уходите также с пустыми руками, такова реальность.

Если вы делаете упор на развитие внутренних благих качеств, то когда вы приходите в этот мир, если вы в прошлой жизни тренировали свой ум, то вы приходите сюда с высоким внутренним богатством. У нас в Тибете есть мастера, которые рождаются с очень богатым умом. Добрый, мудрый ум – это настоящее богатство. В жизни полное богатство всегда делает людей счастливыми, а когда такой человек умирает, то уходит не с пустыми руками, очень богатым. Он много помогал этому миру, развивал хорошие качества, он по-настоящему богат. Он не украл деньги у государства и не сбежал в другую страну, говоря себе: «Я миллиардер!» – это не миллиардер, это не богатство, это бедный мальчик украл у кого-то игрушку, а потом говорит: «Я богатый человек!» Потом эта игрушка будет с каждым днем все хуже и хуже, а в итоге ничего нет. Это не богатство.

Чтобы человеку стать по-настоящему богатым, на это требуется очень длительное время. Теперь, я надеюсь, вы обрели убежденность, что хотите развить именно эти внутренние благие качества. Это ваше настоящее богатство. Из жизни в жизнь вы можете нести его с собой. Пока вы живы, они будут для вас самой лучшей компанией.

Вашим спутником жизни должны стать благие качества вашего ума. Они должны стать вашим мужем, они должны стать вашей женой. Они самые надежные, а остальные – мужчины, например, они ненадежны. Сегодня муж есть, а завтра он может сказать: «До свидания!» Или женщины, сегодня жена есть, а завтра найдет другого мужчину и скажет: «До свидания!» Как можно делать спутником жизни людей? Они только о себе думают. Благие качества вашего ума – это самая лучшая ваша подруга или парень. Вам нужно сказать, что мой первый спутник жизни – это мои благие качества ума. Женщинам нужно говорить так: «Мой самый первый спутник жизни – это благие качества ума, а второй –

мужчина». Тогда, если мужчина уйдет, ничего страшного, первый спутник есть. Для мужчин также, если у вас есть подруга и вы хотите иметь настоящего спутника жизни, то первым спутником жизни должны стать ваши благие качества ума, тогда даже если ваша подруга скажет вам: «До свидания!», то ничего страшного. Сейчас многие мужчины могут сказать: «Кошмар! Подруга от меня ушла! Как я буду дальше жить?» Зачем это надо? Говорите так: «А, теперь я знаю, что это мой второй спутник. Первый спутник жизни у меня еще остался!» Это мой для вас совет, и тогда вы, представители молодого поколения, всегда будете счастливы. Я не говорю вам: не любите людей, не дружите с другими людьми. Вы можете любить, дружить с другими, но не думайте, что они для вас – самое первое, самое главное, это большая ошибка. Они не самое главное. Самое главное – благие качества ума, а люди – это второе, тогда кошмара нет, депрессии нет. Тогда, если ваш спутник жизни уходит, вы сможете спеть русскую песню: «Мы желаем счастья вам». Очень хорошая песня. Если у вас есть такая философия, то для вас в этом мире не произойдет кошмара, вы в любой ситуации будете счастливы.

То, о чем я сейчас сказал, это не очень сложные вещи, но обрести в них убежденность трудно. Простые люди в тибетском обществе, когда обретают в этом убежденность, становятся очень счастливыми. У них нет научных знаний, они не знают, что происходит в мире, но эту простую вещь они знают. Поэтому они очень счастливы. Если им задают вопросы, они говорят: «О, я не знаю! Ничего не знаю!» – но одну главную вещь они знают, поэтому они счастливы. Здесь в России каждый человек много знает, но главных вещей не знает, поэтому кошмар. Человек много говорит, находит информацию в интернете, много читает, но жизни счастливой нет. Потому что он не знает главных вещей, поэтому у него проблемы. Некоторые мужчины знают очень много сложных вещей, но в жизни многих простых вещей не понимают, это кошмар. Это мои для вас советы.

Второй уровень счастья – это счастье, возникающее на основе развития благих качеств ума и уменьшения негативных качеств ума. В буддизме говорится, что это безупречные объекты счастья, но они не являются полностью надежными. Почему? Не потому, что сами эти благие качества ума ненадежны, а потому что, если у вас возникают омрачения, то вы уже дальше не можете сохранять эти позитивные качества ума. Вы не находитесь в такой очень стабильной ситуации, вы также можете прийти к упадку. Это богатство также может прийти в упадок. Поэтому оно надежно, но не является полностью надежным.

Далее в буддизме говорится о третьем уровне счастья. Третий уровень счастья – это состояние ума, свободное от омрачений, это безупречное счастье, нирвана. Будда говорил, что только нирвана является безупречным счастьем. Из четырех печатей в первую очередь Будда говорил, что все то, что возникает из условий, в следующий миг разрушается. Второе – то, что рождено под контролем омрачений, обладает природой страдания. Это по-настоящему очень важная буддийская теория. Далее третье – Будда говорил, что «я» и все феномены пусты от самобытия. Это реальность. Не существует ни одного атома, который был бы самосущим. Четвертое – Будда говорил, что только нирвана является покоем, безупречным счастьем. Эти четыре печати – четыре главных философских принципа в буддизме.

Поэтому ум, свободный от омрачений – это безупречное счастье, поскольку как только вы достигнете такого состояния ума, у вас уже никогда не породятся омрачения. Поэтому до тех пор, пока вы не достигнете такого состояния ума, полной свободы от омрачений, никогда не останавливайтесь, не довольствуйтесь достигнутым результатом, а все время развивайте все больше и больше благие качества. Когда вы до какой-то степени развили благие качества ума, уменьшили негативные состояния ума, не останавливайтесь на этом, не довольствуйтесь этим, потому что все равно ваше состояние ненадежно, хотя это тоже очень

хорошо. Итак, до тех пор, пока вы не обретете ум, свободный от омрачений, состояние освобождения или состояние будды, продолжайте свою практику. Это безупречное счастье, вам нужно искать такое счастье. Такое счастье должно стать вашей мечтой. Если кто-то вас спросит, есть ли у вас мечта, вам не нужно на это отвечать, что это ваша девушка или бизнес, вам нужно сказать, что это ум, свободный от омрачений. Вот то, что должно стать вашей мечтой – это безупречно здоровое состояние ума, здоровый ум.

Скажите себе: «В настоящий момент мой ум страдает от болезни омрачений. До тех пор пока есть болезнь омрачений, не будет безупречного счастья. Поэтому мне необходимо только одно – ум, полностью свободный от омрачений». Если у вас есть такое пожелание себе самому, то это любовь к самому себе. В буддизме говорится, что вам нужно любить себя. А что такое любовь к себе? Это когда вы желаете себе безупречного счастья, обретения ума, полностью свободного от омрачений – это любовь к себе. Когда в буддизме говорится, что нужно устранить эгоизм, не идет речь о том, что нужно перестать думать о себе. Многие считают так, что если вы хотите устранить свой эгоизм, то нужно перестать думать о себе. Это неправильно.

Сейчас я вам расскажу, что такое эгоизм и что такое любовь к себе. Если вы это знаете, то сможете устранить свой эгоизм, но при этом сохраните любовь к себе, самоуважение, вы их не потеряете. Себя любить и уважать – это очень важно. Буддизм говорит о теории пустоты. Некоторые это понимают неправильно, думая, что вообще ничего нет, все пустота. Итак, это очень тонкий момент, вам нужно его точно понимать. Например, если вы хотите провести операцию на теле какого-то человека, то вам нужно точно знать, что вам нужно вырезать и что нужно оставить. Если вы не знаете, что нужно вырезать и что нужно оставить, то вы можете вырезать все, и тогда это очень опасно. Поэтому, чтобы делать операцию, нужно много знаний, и прежде чем медитировать, тоже нужно много знаний. Нужно знать, что нужно убрать, а что не нужно. Если люди этого не понимают, то во время медитации у них глаза становятся большими и странными. Это потому, что они не знают, как медитировать. Я не хотел бы, чтобы такое происходило в России, поэтому я часто повторяю, что в настоящий момент не медитируйте слишком много – чуть-чуть медитации. Вначале нужны знания, медитация похожа на операцию, вначале нужно знать, как резать, что убирать. Очень важно знать, как правильно заниматься медитацией.

А теперь, что такое эгоизм. Если вы знаете определение, то это очень хорошо. Как в науке, если вы знаете все определения, то вам легко проводить анализ. В буддийской философии все объясняется через определения, тогда вы обретаете очень точное понимание. Если вы что-то поняли на основе определений, то ваше понимание является точным, в противном случае, понимание является абстрактным. Итак, вам надо знать определение всех этих моментов, о которых я вам рассказываю. В будущем, если я вас спрошу – каково определение нирваны, вы должны будете способны ответить мне. У тех людей, которые обладают более хорошим пониманием, есть знание более точного определения нирваны. Эгоизм – это состояние ума, которое думает только о себе, никогда не думает о других, оно готово использовать других людей ради приобретения собственных преимуществ. Это опасное состояние ума. Оно никогда не уважает других и всегда считает себя самым важным, а других не считает важными: «Они должны все для меня делать, я никому ничего делать не должен». Это эгоизм. Буддизм говорит – это надо убирать, а ваша забота о будущем – это не эгоизм.

Архат устремляется к собственному индивидуальному освобождению, это не является эгоизмом. Это не эгоизм, это любовь к себе. Это желание себе безупречного счастья. Итак, архаты желают себе безупречного счастья, у них нет эгоизма. С точки зрения Махаяны подход архатов не является совершенно правильным, но его нельзя назвать и каким-то

ложным, хотя при этом он не безупречен. Почему? Они желают себе безупречного счастья, ума свободного от омрачений, – и это правильно, но это желание они сохраняют только в отношении одного человека, самих себя, – вот это неправильно. Поэтому Будда говорил: вступайте на путь Махаяны.

Такого безупречного счастья вам нужно желать всем живым существам, не только самим себе. Вы думаете так: «Я хотел бы обрести ум, полностью свободный от омрачений, реализовать весь потенциал своего ума, чтобы из жизни в жизнь я мог помогать живым существам избавляться от страданий и приобретать безупречно здоровое состояние ума». Это называется бодхичиттой. Здесь вы желаете безупречного счастья не себе, а желаете его всем живым существам, это и называется бодхичиттой.

Теперь, например, забота о себе. Если вы заботитесь о себе так, что накапливаете себе объекты пяти органов чувств, думая, что таким образом вы станете счастливыми, то это не является любовью. Это не любовь к себе, это привязанность. Почему? Потому что эти объекты не принесут вам настоящего счастья, поэтому это ошибочное состояние ума. Вы думаете, что если обретете эти объекты, то станете счастливыми, но это ошибка. Это не любовь к себе. Это не забота о себе, а пустая трата времени. Если вы вложили деньги в компанию «МММ», то это не забота, хотя вы думаете, что заботитесь о себе: «О, они дают в три раза больше, чем ты положил!» Вы не заботитесь о себе, вы сами себя обманываете через неправильное понимание.

Поэтому, если вы думаете, что, накопив материальные объекты, вы станете счастливы, то так вы не заботитесь о себе, а обманываете себя. Но вам необходимы материальные объекты для выживания. Если вы думаете, что они мне нужны чтобы выжить, то это не привязанность. Привязанность – это, если вы думаете, что когда вы обретете какой-то внешний объект, он принесет вам безупречное счастье. Почему? Потому что в реальности этот объект не может доставить вам безупречного счастья. Это иллюзия. Если вы думаете: «Если я разовью благие качества ума, то стану счастливым, я хотел бы развить позитивные качества ума» – это не привязанность.

Здесь, когда вы думаете, например: «Если я обрету красивое тело, я стану счастливым» или «Если я обрету красивый ум, разовью благие качества ума, то я стану счастливым», можно сказать, что желания ваши одинаковы. С точки зрения желания здесь одно и то же. В буддизме говорится, что не все желания плохие и не все желания хорошие. Такое желание – обрести красивое тело, чтобы приобрести безупречное счастье – это ошибочное состояние ума, поэтому это привязанность. Красивое тело никогда не принесет безупречного счастья. Со временем вы будете все старше и старше, и это будет причинять все больше проблем. Что касается красивого ума, здорового ума, то это не ошибочно. Такое желание: если я обрету это, то стану счастливым – правильное, оно действительно сделает вас счастливым. Это не привязанность, это забота о себе. Если вы заботитесь о своей будущей жизни, то это не привязанность. «Мне нужно накапливать заслуги, чтобы в будущей жизни получить более хорошее перерождение», – это не привязанность, это забота о себе. Потому что здесь нет ошибки, это по-настоящему даст вам хороший результат. Если вы это понимаете, то вы понимаете многое. Хотя это очень простое, но, тем не менее, очень полезное знание механизма.

Такого безупречного счастья вы должны желать всем живым существам. И это называется безмерной любовью. Для этого вам нужно видеть, как другим живым существам не хватает такого безупречного счастья. Вы видите, что у них нет даже временного счастья. Если вы видите, как другим живым существам не хватает счастья, то от всего сердца вы желаете им: «Пусть они обретут безупречное счастье, и также пусть у них будет временное счастье».

Безупречное счастье – это ум, свободный от омрачений, и вы думаете: «Пусть все живые существа обретут такое состояние ума». Тогда ваше желание будет следующим: «Пусть все живые существа обретут счастье и причины счастья. Как было бы хорошо, если бы все живые существа обрели счастье и причины счастья. Будда и божества, пожалуйста, благословите меня, чтобы я привел всех живых существ к состоянию счастья и помог им обрести причины счастья». Это будет вашей молитвой. Тогда вы читаете махаянскую молитву. Махаянская молитва не состоит в том, что вы просите бога дать мне это или то – это детская молитва. Если вы правильно понимаете философию, то вы обращаетесь к божеству, к святому существу: «Святое существо, пожалуйста, помогите мне привести всех живых существ к состоянию безупречного счастья и причин счастья. Как было бы хорошо, если бы все живые существа были безупречно счастливы и были наделены причинами счастья. Божества, благословите меня, чтобы я привел всех живых существ к безупречному счастью и причинам счастья». Это медитация на безмерную любовь. Ежедневно вам нужно выполнять такую медитацию, порождать безмерную любовь. Вместе с философией вы сможете породить такое чувство.

Теперь, безмерное сострадание. В буддизме, особенно в текстах по Махаяне, говорится, что сострадание – это самая главная колонна махаянской практики. Сострадание – это то, чего вы не понимаете, это скрытый объект, обладающий невероятной силой. Если вы хотите сделать вашу жизнь очень сильной, то развеите сострадание. Вы не можете увидеть сострадание, но при этом оно является невероятно мощным. Если вы хотите развить все благие качества, то сначала нужно породить одну секретную силу – сострадание. Если человек развивает сострадание, то все остальные благие качества приходят сами собой. Вам нужно понимать такой секрет.

Если у вас есть такой корень, как сострадание, и при этом, если вы знаете немного философию, то вся эта философия будет очень полезна для вас. Когда корня сострадания нет, а корнем ума является эгоизм, тогда даже если вы знаете всю философию, пользы нет. Из эгоистичного ядовитого семени может вырасти только что-то вредоносное, что бы вы ни использовали, какие бы удобрения ни применяли, может вырасти только ядовитое растение. Другому мешаешь, себе мешаешь. Поэтому, что касается корня, нужно устранить эгоистичный ум, сделать его меньше и сделать сострадание сильнее.

Далее, если вы хотя бы немного знаете философию, ровно настолько это будет благотворным для вас. Философия – это очень хорошо, но корнем должно быть великое сострадание. Поэтому, когда Чандракирти писал комментарий к теории пустоты «Мадхьямакааватара», хотя это учение о мудрости, познающей пустоту, но вначале Чандракирти возносил похвалу не мудрости, познающей пустоту, а великому состраданию. На это должна быть причина. Хотя Чандракирти давал объяснение в отношении мудрости, познающей пустоту, он говорил, что мудрость, познающая пустоту, это как ветви, а корень – это великое сострадание.

Поэтому вам надо понимать в отношении всех религий, что их корень – это великое сострадание, это нечто общее для всех религий. И на основе этого вам нужно уважать все религии. В особенности учение Иисуса Христа очень сильно основано на развитии любви и сострадания. Поэтому Чандракирти возносил хвалу великому состраданию. Он говорил: «Сострадание, ты вначале подобно семени, в середине ты подобно удобрениям и воде, в конце ты подобно плодам. Тебе, очень важному вначале, в середине и в конце, я поклоняюсь». Что это означает? Здесь говорится, что великое сострадание вначале подобно семени, поскольку из него произрастает древо просветления. Древо просветления – это полностью развитый благой потенциал нашего ума, полная свобода от омрачений и реализация всего благого потенциала. Это состояние ума – наш объект для достижения,

наша мечта. Как только вы его достигнете, все ваши желания сбудутся, и желания других тоже сбудутся. Это по-настоящему должно быть нашей мечтой. Если вы обретете это, то это по-настоящему бесконечное счастье, в этом случае в вашей жизни произойдет что-то невозможное. До тех пор, пока мы этого не достигнем, смысл нашей жизни не осуществлен. Когда я слушал это учение, я понял, что это мечта моей жизни. Мечта моей жизни – это не копить деньги, все равно потом проблемы останутся. Мечта моей жизни – не стать президентом, все равно через несколько лет я перестану быть президентом. Все это приносит проблемы либо сегодня, либо завтра. Потом я понял, что мечта моей жизни – состояние будды, полностью развить все хорошие качества, убрать все плохие качества, развить такой потенциал, чтобы помогать всем живым существам, кому нужна помощь. Это моя мечта. Это моя мечта, пока я не достигну этого состояния.

Мои желания не сбудутся, пока я этого не достигну. От этого я никогда не откажусь. Жизнь за жизнью я буду стремиться к такому состоянию ума, свободному от омрачений, в котором развит весь благой потенциал состояния будды. Это смысл моей жизни. Это смысл и практика Махаяны. Если вы думаете, что в этом смысл вашей жизни, то вы практики Махаяны. Тогда вы будете делать все для достижения этого. Если вы один раз прочитаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ с мотивацией достичь состояния будды ради блага всех живых существ, то это большая заслуга: «Пусть все заслуги от чтения этой мантры станут причиной достижения мною состояния будды ради блага всех живых существ». Если вы делитесь с кем-то куском хлеба, думайте так: «Пусть эта заслуга станет причиной для достижения такого состояния ума, когда я смогу помогать по-настоящему всем живым существам». Это практика Махаяны. Если вы это поняли, то вы поняли очень секретные вещи.

Пока для вас нет более глубокого учения, чем это. Если я буду говорить о тантре, это будет все равно, как если я буду рассказывать вам, как ходить по магазинам где-то в другой вселенной. Но вы находитесь не там, вы сейчас здесь, и если я буду рассказывать вам, как ходить за покупками в Новосибирске, где и что покупать дешевле, это будет для вас полезнее. Вы будете говорить: «Как хорошо!» Это действительно полезно для вас. Поэтому вам важно знать, какое учение более эффективно, а какое менее эффективно. Так, никогда не просите Духовного Наставника дать вам такое-то учение, а все время просите передать вам то учение, которое было бы полезным для вашего ума. Во всех моих центрах ученики никогда не просят меня: «Геше Ла, передайте нам, пожалуйста, такое-то и такое-то учение», они все время просят: «Геше Ла, дайте, пожалуйста, учение, которое было бы полезно для нашего ума».

Итак, здесь ваша мечта – достижение состояния будды, что является источником вашего счастья и счастья всех живых существ. Откуда оно происходит? Чандракирти говорил, что это то, что происходит из сострадания, которое является семенем. Итак, как только вы порождаете сострадание, у вас есть семя просветления. Для человека без сострадания невозможно достичь состояния будды, поскольку у него нет семени просветления. Поэтому вы думаете: если это моя мечта, то откуда она возникает? Она происходит из сострадания, и тогда сострадание становится для вас чем-то очень драгоценным. Когда вы разовьете сострадание, ваша жизнь будет феноменально меняться на тонком уровне. На грубом уровне, если вы покрасите волосы, меняете одежду, имя, даже если станете монахом – ничего не изменится. Потом поедете в Тибет, тибетский лама подержит над вашей головой ваджру и колокольчик – ничего не изменится. Потому что это грубые вещи. Даже на психологический тренинг поедете – в жизни ничего меняться не будет. Одна очень тонкая вещь – это сострадание.

То, что является самым тонким и мощным – это великое сострадание. Когда вы в своем уме порождаете великое сострадание, в вашей жизни произойдут феноменальные перемены. Поэтому вначале, если вы хотите что-то изменить в своей жизни, то развеите великое сострадание, это будет чем-то невероятным. Как только вы развеете великое сострадание, оно будет не только семенем просветления, но даже в этой жизни вы никогда не испытаете депрессии. Это лучшее противоядие от депрессии. Почему у вас возникает депрессия? Потому что этот эгоистичный ум все время говорит: «Я, я, я и только я! Мне это не дают, это не дают, я это хочу, это хочу, это хочу!» В итоге – депрессия. Вы сами себе создаете депрессию. Это эгоизм ума. Скажите ему: «Отстань! Я устал! Я от тебя устал! Сколько ты другим мешал, мне мешал, уходи отсюда!» Один раз проявите сострадание, подумайте о том, как страдают другие люди. Они такие же, как и я. Они одинаково важны. Если это возможно, то мне нужно думать, что они важнее, чем я. Если для меня это невозможно, то мне нужно думать, что мы одинаково важны. Они страдают больше, чем я. Посмотрите, в Африке, Эфиопии воды для питья нет, еды нет, всегда страх, что стреляют, разные болезни, дети болеют, лекарств нет. Ой-ой-ой! Какие страдания испытывают люди! Мы все одинаковые. Вы почувствуете внутри сострадание и пожелаете, чтобы никто не страдал. Но существуют еще худшие страдания, это страдания от омрачений.

Кто бы ни страдал от омрачений, это настоящие объекты сострадания. Тогда вы желаете всем им освободиться от этого страдания. В этот момент ваш ум раскрывается, ваше сердце открывается ко всем живым существам. Когда оно открывается ко всем живым существам, вы становитесь очень сильным, поскольку ваше сердце открыто ко всем живым существам. Что закрывает ваше сердце? Ваш эгоистичный ум: «Я, я, я», который думает только о себе, ни о ком другом. Это закрывает ваше сердце. В конце концов, вы останетесь в одиночестве, у вас не будет друзей, мужа или жены, все сбегут от этого эгоизма. Это тупой ум, он закрывает сердце. Это очень опасно. Я слышал, например, такие истории. У мужчины складывались плохие взаимоотношения с его подругой. Она ушла, а он обиделся и закрылся в себе. Сидит один дома с компьютером. Люди приезжают, он боится с ними общаться, с мамой не хочет разговаривать. Это болезнь эго. Он обиделся на подругу и больше никого не любит, даже с мамой не разговаривает. Основную часть времени он пребывает в депрессии, только в компьютер чуть-чуть играет, с людьми не общается, и стал как ненормальный. Изменить его может только сострадание. Если в его ум чуть-чуть проникнет сострадание, его сердце будет открываться, он будет заботиться о других, и жизнь его сразу станет прекрасной. Это мой подарок вам.

Если вы хотите в этой жизни устранить свою депрессию, то развеите великое сострадание. Если вы хотите развить все благие качества вашего ума, развеите великое сострадание. Если вы хотите очистить тяжелую негативную карму, большое количество негативной кармы за короткое время, то развеите великое сострадание.

В истории про Асангу говорится, что он двенадцать лет медитировал в горах, чтобы увидеть Будду Майтрею, но так и не добился прямого видения. Дело в том, что у него не было достаточного очищения кармы, чтобы увидеть Будду Майтрею. Что касается очищения негативной кармы, то оно зависит не от того, как долго вы выполняете это очищение, а от качества очистительной практики. Ему не хватало качества практики, поэтому он не мог увидеть Будду Майтрею. Будда Майтрея знал, что ему не хватает самого тонкого фактора. Самый тонкий фактор, самый главный фактор – это сострадание. Для очищения негативной кармы самый главный фактор – это сострадание. Для достижения реализации самый тонкий фактор – великое сострадание. Для устранения депрессии самый тонкий фактор – это великое сострадание. Для экономической стабильности в мире самый тонкий фактор – это великое сострадание. Пока люди этого не понимают. Наш мир людей основан на эгоистичном уме. Поэтому экономика очень быстро разрушается. Экономика совсем

идеальной системой быть не может, но если она основана на великом сострадании, она долго может быть стабильной. Совсем стабильной быть не может, но долго может.

Внешние объекты непостоянны, они разрушаются каждый миг, особенно, что касается внешней системы. В буддизме говорится, что вы не можете создать безупречной внешней системы. Но вы можете создать очень хорошую систему. Если здесь есть экономисты, то я хотел бы сказать, что самый тонкий фактор – это великое сострадание. Посмотрите, почему наши мировые экономики падают? Потому что люди алчны: «Я, только я, только то, что мне выгодно, другим – ничего». В конце концов, оба конкурента падают вниз. Им нужно поддерживать друг друга: я о нем забочусь, он обо мне заботится, всем лучше будет.

Я расскажу вам историю о двух евреях, которые переселились в большой незнакомый город. У них там не было ни друзей, ни знакомых. Они стали думать, как же им выжить в такой ситуации. Один из них был очень умен, он сказал: «У нас есть только один шанс выжить в этом большом городе». Второй у него спросил: «А что это?» Тот ответил: «Каждый раз я буду тебя хвалить. Если кто-то будет говорить, что я хорош, я буду говорить: нет-нет, мой друг умнее меня. Если кто-то будет хвалить тебя, ты должен говорить: нет-нет, мой друг умнее меня. Если мы будем друг друга поддерживать, мы пойдем вверх. Если мы будем тянуть друг друга за ноги вниз, то мы оба упадем». Они так делали и оба достигли большого успеха в делах. Это не великое сострадание. Здесь не идет речь о великом сострадании, но это некоторая забота друг о друге. Если я забочусь о другом, он это понимает и также заботится обо мне, мне это выгодно. Если он обо мне заботится – ему выгодно. Здесь нет великого сострадания, но это очень удачная теория. Если у вас есть хоть немного заботы о других, то вы обретаете преимущество. Это могут понять даже обыватели. Что касается великого сострадания, то оно невероятно. Если бы экономическая система основывалась на великом сострадании, то она была бы феноменальной. Каким образом увязать это, это должны исследовать экономисты.

В середине великое сострадание также очень важно. Если это семя прорастает до определенной степени, то вы достигаете какого-то уровня реализации. Если у вас нет великого сострадания, если ваше великое сострадание приходит в упадок, то это все равно, что растущему дереву не хватает воды и удобрений. Поэтому в середине все время необходимо развивать великое сострадание, чтобы ваше древо просветления все время встречалось с водой и удобрениями. В середине ваши мечты осуществляются благодаря воде и удобрениям великого сострадания.

Далее говорится, что в конце великое сострадание подобно плодам. Когда древо, исполняющее желания, плодоносит, то вы можете поделиться плодами со всеми живыми существами, можете помочь им через великое сострадание. Если у вас нет великого сострадания, то даже если вы достигли такого состояния ума как у архата, и пребываете в состоянии индивидуального покоя, вы не можете приносить благо другим. Потому что нет великого сострадания. Если у вас есть великое сострадание, то вы не сможете пребывать долгое время в таком состоянии собственного умиротворения. Благодаря великому состраданию в следующий миг после достижения состояния будды ваши эманации будут присутствовать в бесчисленном количестве мировых систем, и приносить благо всем живым существам. Такой невероятный результат – это благо, приносимое бесчисленному множеству живых существ в огромном количестве мировых систем, все это возникает из великого сострадания.

Поэтому великое сострадание является очень важным вначале, в середине и в конце. Вы должны сказать сами себе: вначале мне важно развить великое сострадание; не шаматху, не медитацию, не медитацию на ясный свет, не медитацию на иллюзорное тело. Вначале для

вам важно семья, и это великое сострадание. Вы должны сказать: «Я хочу развить великое сострадание! Но до сих пор мне не хватает знаний, чтобы развить великое сострадание. Хотя у меня есть знания, но все равно они не очень подробны. Духовный Наставник, пожалуйста, передавайте мне учение о великом сострадании снова и снова». Когда Его Святейшество Далай-лама дает учение о великом сострадании, я очень счастлив. Это полностью меняет состояние ума. Если вы хотя бы немного понимаете это учение о сострадании, оно все равно очень драгоценно.

Говорится, что если вы немного понимаете теорию пустоты, то это для вас не работает. Например, если у вас есть только одна деталь от автомобиля, то эта деталь не будет работать. Если у вас какая-то маленькая часть этого стола, то она вам особо не поможет. Что касается великого сострадания, даже если у вас есть понимание какой-то маленькой части этого учения, то это очень полезно. Это все равно, что маленький кусочек бриллианта. Если у вас есть маленький кусочек бриллианта, это все равно бриллиант. Он очень драгоценный и ничто с ним не сравнится. Даже если вы чуть-чуть поняли сострадание, чуть-чуть его развиваете, все равно у вас в руках маленький бриллиант. Он полностью работает, это настоящий бриллиант. Это мой вам подарок. Если у вас есть целый бриллиант, это очень хорошо, но даже если у вас только маленький кусочек бриллианта, это все равно бриллиант. Поэтому, если у вас есть полное знание, как развить сострадание, это очень хорошо, но если вы можете породить хоть немного сострадания, это все равно бриллиант. Поэтому учение о великом сострадании очень и очень полезное. Вам нужно понять: «В моей жизни самая великая практика – это великое сострадание. Это источник счастья для всех живых существ и также для меня».