

Я очень рад вас всех видеть, жителей Иркутска, после долгого перерыва. Как обычно развейте правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Основное учение Будды главным образом предназначено для укрощения ума, для того чтобы ум стал более здоровым. Что касается укрощения ума, то этого не происходит в силу того, что вы один или два раза послушали учение. Простое понимание учения не укрощает ум. Вам нужно слушать учение снова и снова. По мере того, как у вас будет возрастать убежденность в этом учении, у вас будет укрощаться ум. Поэтому, когда вы получаете учение, старайтесь его получать не просто для того, чтобы накопить интеллектуальную информацию, а старайтесь обрести убежденность в этом учении. Когда вы обрываете убежденность в каком-то одном положении, это одно положение становится для вас мудростью. Эта мудрость поможет вам укротить ум и принесет вам счастье. У некоторых людей очень много интеллектуальных знаний, но среди них нет ни единой мудрости, поскольку нет убежденности в этих знаниях. Поэтому обрести убежденность в различных положениях очень важно. Это то, что вы получаете в процессе непосредственного получения учения от вашего Духовного Наставника.

Поэтому сегодня, когда вы получаете учение, получайте его с тем, чтобы обрести убежденность в этих положениях. Я также сделаю упор на убеждение вашего ума. В вашей жизни чтобы вы ни делали, в конце концов, вы приходите к укрощению ума как способу обретения счастья и решения проблем. Сколько бы вы ни перепробовали методов, в конце концов, вы придете к одному методу – это укрощение своего ума. Здесь не остается никаких других методов. Если рассмотреть другие методы: накопление материальных вещей и так далее, все это не поможет вам обрести счастье и решить проблемы. Эти материальные объекты приносят вам какое-то временное счастье, но одновременно с этим они также создают другие проблемы. Поэтому, в конце концов, вы приходите к тому, что только с помощью укрощения ума вы можете безупречно решить все свои проблемы и обрести безупречное счастье. С таким убеждением получайте учение.

В этот раз я бы хотел передать учение по четырем безмерным. Четыре безмерных – это четыре колонны практики Махаяны. Если вы хотите быть практиком Махаяны, вам необходимы эти четыре колонны. Можно сказать, что для строительства дома Махаяны очень важны эти четыре колонны. Среди этих четырех колонн, четырех безмерных, первое – это безмерная любовь.

В первую очередь мы с вами обсудим то, что называется безмерной любовью. Для этого вам нужно знать, что такое любовь. Различают три вида любви. Первый вид – это мирская любовь. Во многом это привязанность. Например, когда молодые люди говорят: «Я тебя люблю», – в основном, это отношение подразумевает то, что «ты мне нравишься», «она мне нравится». Здесь больше привязанности. Поэтому обыватели говорят, что женщина любит ушами, а мужчины любят глазами. Это означает то, что когда мужчина говорит что-то приятное, то через «уши» женщина привязывается к нему. После того, как мужчина перестает говорить что-то приятное, она говорит: «Все, больше я тебя не люблю». Теперь другой человек произносит какие-то красивые слова. «Теперь, Андрей, я тебя больше не люблю, теперь я люблю Диму!» Мужчины любят глазами. Это означает, что когда мужчины своими глазами видят красивую фигуру женщины, она им нравится. Это привязанность. До тех пор, пока у нее красивая фигура, мужчины говорят: «Я тебя люблю», но когда она немного растолстеет, то мужчины говорят: «Я тебя не люблю, у меня есть другая подруга».

Это тоже не любовь, это привязанность. Если бы это была настоящая любовь, то такие перемены быстро бы не происходили. Но, поскольку это привязанность, то, что связано с эгоистичным умом, до тех пор, пока объект полезен этому эгоистичному уму, есть любовь, а когда нет пользы, то нет и любви. Иногда эта любовь превращается в ненависть. Например, если он ее любит, а она любит другого человека, то у него любовь превращается в ненависть. Поэтому это не любовь, а привязанность. Если бы любовь была настоящей, тогда, если бы она его не любила, а любила другого мужчину (если бы это была настоящая любовь) то он бы сказал: «Самое главное – чтобы она была счастлива!» Он просто хорошо бы поговорил с другим мужчиной, и сказал ему: «Пожалуйста, позаботься о моей бывшей подруге. Теперь она твоя! Я желаю вам счастья!» Вы бы спели русскую песню «Мы желаем счастья вам». Тогда у вас не было бы беды из-за этого. Вы бы не плакали. Когда вы воспринимаете такую ситуацию как кошмар, тогда это не любовь, а привязанность. Поэтому очень важно не возвращать этот яд привязанности. Это очень болезненно. Многие представители молодого поколения называют это романтикой, но это не романтика, а отношение, основанное на привязанности. Сильная привязанность – это ошибка. Это относится не только к молодежи. Старшее поколение тоже испытывает привязанность.

Теперь рассмотрим второй уровень любви. Второй вид любви называется романтической любовью. Первый уровень – это даже не романтическая любовь. Поэтому Далай-лама VI (а он был очень большим романтиком) говорил, что в нашем мире очень мало настоящих романтиков. В настоящей романтике есть немного привязанности, но при этом больше мудрости, больше чистой любви. Поэтому нет боли, если он или она с другим человеком. При настоящей романтике человек способен пожертвовать своим счастьем ради счастья его или ее. Этого в нашей жизни мало. Почитайте историю о Ромео и Джульетте, как они жертвовали собой. Это настоящая романтика, там есть немного привязанности, но при этом там больше чистой любви, чем привязанности. Поэтому они были способны пойти на все ради счастья друг друга.

Благодаря чистой романтике вы можете открыть свое сердце для всех живых существ, это также очень важно. Что касается маленькой привязанности, то в буддизме, в особенности в тантрах, говорится, что не нужно отказываться от маленькой привязанности, она полезна. Эта маленькая привязанность с высокой мудростью, с чистой любовью превращается в лекарство. Это тот случай, когда яд превращается в лекарство. Не очень много яда, а только маленькое количество яда может превратиться в лекарство. Поэтому чистая романтика – это тоже хорошо, в ней нет ничего дурного. Но вам нужно знать, как раскрыть свое сердце с помощью такой чистой романтики.

Как вы можете это использовать? Когда вы порождаете чистую романтическую любовь по отношению к кому-то, основную часть времени вы помните этого человека. Это происходит автоматически. Поэтому Далай-лама VI говорил: «Я стараюсь медитировать на своего Духовного Наставника, но вместо лица моего Духовного Наставника возникает лицо моей подруги». Далай-лама VI говорил: «Если бы мой ум так устремлялся бы к Дхарме, как он устремляется к моей подруге, я бы достиг состояния будды за одну жизнь!»

Вам нужно понимать, что если в вашей жизни есть небольшая привязанность, вы становитесь активными. Если вы эту активность используете в духовном прогрессе, тогда

духовный прогресс пойдет быстрее. Когда в духовной области нет привязанности, то тогда вы очень ленивы. Вы спокойно сидите, спите, немного читаете мантры, потом опять спите. Когда у вас присутствует привязанность, то вы занимаетесь практикой активно, с «большими глазами», с большим интересом. В основном с людьми так: когда они что-то делают в неправильном направлении, они очень активны, а в правильном направлении сильно лентяют, потому что в неправильном направлении у них есть привязанность, а в правильном направлении привязанности нет. Вам нужно понимать этот механизм.

Сейчас я вам расскажу, как вам можно использовать эту маленькую привязанность для развития в духовной области. Кого бы вы ни любили, вам нужно сказать себе: «Всегда, когда я буду вспоминать своего парня (или подругу), в этот самый момент я буду вспоминать обо всех живых существах!» Вам нужно так решить для себя: «Всегда, когда я желаю счастья своей подруге, я должен желать счастья всем живым существам. Обещаю!» Это раскроет ваше сердце, и ваше сердце начнет любить всех живых существ.

Вначале я вам расскажу, что такое романтические взаимоотношения. В романтических отношениях есть не только маленькая привязанность, там также играет важную роль определенная кармическая связь из предыдущей жизни. Если вы имеете определенную кармическую связь с определенным человеком из предыдущей жизни, то когда вы его встречаете, у вас сразу же непроизвольно проявляется чувство близости. Для такой романтической любви не обязательно, чтобы мужчина или женщина были красивыми. Здесь речь идет о ментальной связи. Раз здесь идет речь о такой ментальной связи, то толстая она или не толстая, это неважно, говорит он красивые слова или не говорит, это тоже неважно, это связь ментальная. Это более надежно. Что касается романтической любви, то, хотя в ней есть немного привязанности, она также полезна для раскрытия сердца. Что касается любви, это желание счастья другим. Но в отношении счастья вы им желаете не очень глубокого счастья, а счастья низкого уровня, потому что в романтике нет глубокой философии. Эти люди друг другу желают обычного счастья, временного счастья. Таков второй уровень любви.

Теперь рассмотрим третий уровень любви. Третий уровень – это любовь, о которой дается объяснение в буддийской философии. Это чистая любовь. Она вообще не связана с привязанностью. Что касается этой любви, то главным образом она зависит от других, она базируется не на эгоистичном уме, а на чувствах других. Поэтому, даже если они вас критикуют, ваша любовь к ним все равно останется. Потому что ваша любовь не основана на эгоистичном уме, а основана на их чувствах. Поэтому говорят ли они что-то приятное или нет, неважно, вы все время будете их любить.

Поскольку такая любовь основана на глубокой философии, она проявляется без каких-либо условий, без каких-либо ожиданий с другой стороны. Вы просто желаете всем счастья, также как просто светит солнце, и вам не нужна реакция с противоположной стороны. Без каких-либо ожиданий вы просто их любите, и тогда не испытываете никакой боли. Что касается мирской любви, то у вас из-за нее возникает боль. Почему? Если вы кого-то любите, заботитесь о нем или о ней, если они вашу любовь не ценят, если они игнорируют вашу любовь, тогда это причиняет вам боль. Потому что для такой любви необходима взаимная реакция. Вашему эго это не нравится, вы думаете: «Я забочусь о нем (или о ней), а они игнорируют меня». Например, они не отвечают вам на сообщения, когда вы им их

отправляете. Тогда вы думаете: «На сообщения не отвечает... Наверное, у него есть другая девушка (или другой парень...)» Потом из-за этого разгорается конфликт. Из-за этих мыслей вы становитесь несчастными.

Поэтому люди говорят, что не нужно любви. Есть индийский фильм, в котором говорится: «Не любите, это очень болезненно». Есть такая индийская песня, в которой поется: «От любви мое тело горит, поэтому не подходите ко мне близко, иначе вы тоже загоритесь». Все это происходит из-за привязанности. Сильная привязанность – это когда вы думаете, что они должны мне отвечать, они должны ценить мою любовь. Имея же чистую любовь, вы не испытываете такого. Когда солнце сияет, вы не говорите ему: «Спасибо!» Вы думаете: «Пусть сияет!» Поэтому, когда солнце сияет, оно не испытывает боли. При переживании чистой любви вам не потребуются люди, которые скажут: «Спасибо, что вы меня любите!» Такая любовь называется чистой любовью, любовью без каких-либо условий.

В вашей жизни любовь очень важна, старайтесь любить таким образом, без каких-либо ожиданий. Просто любите всех живых существ. Это откроет ваше сердце. Если вы не любите других, ваше сердце закроется. Если ваше сердце закроется, все ваши благие качества умрут. Если вы медитируете без любви, то не произойдет ничего хорошего. Когда с эгоистичным умом вы думаете: «Я медитирую, а другие сансарические люди страдают, но я особый человек», – это не является буддийской практикой. В особенности, это не является практикой Махаяны. Поэтому, что касается корня, чем бы вы ни занимались, корнем должна быть любовь. Медитация без любви, без сострадания будет совершенно бессмысленной, бесполезной. Поэтому практику Махаяны сначала нужно породить любовь, сострадание и после этого медитировать. Вначале постарайтесь взрастить этот корень. Что вы сможете сделать без корня?

Индийский махасиддха Падампа Сангье однажды посетил в Тибет. В то время буддизм только-только укоренился в Тибете. Поэтому люди очень много «летали» в отношении практики тантры и так далее. Они говорили о ясном свете, иллюзорном теле и тому подобном. Тогда Падампа Сангье сказал: «Какой смысл смотреть в свой ум без бодхичитты?» Он позже сказал, что в Тибете видел таких людей, которые говорят о бодхичитте, но при этом не знают, как развить любовь и сострадание. Если вы не знаете, как развить любовь и сострадание, то бодхичитта невозможна. Поэтому самая коренная практика Махаяны – это развитие любви и сострадания.

Понять это не очень трудно, но очень трудно это взрастить. Как только вы взрастите чистую любовь и сострадание, все остальные реализации появятся у вас сами собой. Это я вам могу сказать с уверенностью на сто процентов. Будда сам говорил: «Везде, где есть великое сострадание, все остальные благие качества ума проявляются сами собой, так же, как везде, где есть корень, ствол, ветви и плоды вырастают сами собой. Так же, как и везде, где есть ментальное сознание, все остальные вторичные виды сознания проявляются сами собой». Поэтому до медитации очень важно взрастить безмерную любовь и безмерное сострадание. Если они не спонтанны, то, как минимум, какой-то уровень чистой любви, чистого сострадания вам необходимо породить. Куда бы вы ни отправились, когда вы кого-нибудь встретите, вам нужно постараться почувствовать близость к этому человеку, пожелать ему счастья. А для этого очень важна философия.

Теперь рассмотрим, что такое любовь. С точки зрения буддийской философии — это желание всем безупречного счастья. А для того чтобы пожелать другим счастья, в первую очередь, вам нужно знать, что такое счастье. Если у вас нет правильного понимания счастья, то вы будете желать другим счастья очень низкого уровня. Например, обычные родители, отец и мать желают своим детям счастья. Какого счастья они желают своим детям? Они желают им счастья в соответствии со своим пониманием счастья. Собака-мать желает своему ребенку-щенку такого счастья (в рамках своего понимания) как кусок мяса. Они желают, чтобы их ребенок-щенок всегда находил кусок мяса.

Также и мирские родители желают своим детям, чтобы они закончили школу, получили хорошее образование, затем имели хороший достаток, хорошую жену или мужа, двоих детей, потом дачу и машину. Они думают: «Вот было бы хорошо!» Таковы желания родителей. То, чего они желают себе, того они желают и другим. Но такого счастья они не могут пожелать всем живым существам, а только лишь своим детям. Они не могут пожелать его чужим детям, а только своим. Они желают: «Сначала пусть мои дети получают такое счастье, а потом уже другие». Вот такой очень низкий уровень мышления. Это очень примитивные мысли. Так думают русские, тибетские, американские, европейские родители, мысли у всех одинаковые. Разницы нет. Даже африканцы желают такого счастья своим детям. В образе мышления разных народов нет большой разницы. Мы не понимаем настоящего счастья, высокого уровня счастья. У всех одинаковый менталитет. Поэтому нам нужно сделать наше понимание счастья немного шире.

Сейчас я вам объясню три уровня счастья. Как только вы обретете убежденность в этих трех уровнях счастья, то в первую очередь вы пожелаете себе обретения третьего уровня счастья, и далее вы пожелаете этого другим. До тех пор, пока вы не понимаете, что представляют собой три уровня счастья, в особенности третий уровень, насколько он важен, вы не будете желать себе этого счастья. Но как только вы поймете, насколько важным является это счастье, и, если я вам скажу, что не дам вам третьего уровня счастья, а дам вам только первый и второй уровни, а третий уровень вам не подарю, я дам его только очень особенному человеку, тогда вы скажете: «Пожалуйста, подарите мне такое счастье, мне не нужен первый и второй уровни, мне нужен только третий уровень счастья». И это называется отречением.

Многие люди думают, что отречение означает отказ от всего, но это не так. Отречение очень сильно связано с пониманием третьего уровня счастья. Как только вы начинаете понимать, что третий уровень счастья для вас очень важен, то, интерес к первому уровню счастья у вас сразу же пропадает, как будто бы вы от него отрекаетесь, оставляете. Это называется отречением. Тогда вы отречетесь от погони за первым уровнем счастья. В настоящий момент мы все гонимся за первым уровнем счастья, для всех нас существует только лишь первый уровень счастья. Даже если вы медитируете, вы думаете о счастье первого уровня, о том счастье, которое знают все обычные люди. Вы думаете: «Когда я медитирую, ко мне придут все божества и исполнят мои желания. Потом я научусь летать, у меня будет хорошая репутация, я буду особенным человеком». Все это первый уровень счастья. Все люди думают, что это счастье.

Теперь рассмотрим первый уровень счастья. В буддийской философии о нем говорится, что то, что обыватели считают счастьем, в действительности это не счастье, а страдание

перемен. Оно уменьшает какой-то уровень крайних страданий, но одновременно с этим увеличивает другие страдания. Например, когда женщина выходит замуж, она говорит: «Я так счастлива, теперь у меня есть муж, я замужем, я устала жить без мужа. Теперь у меня есть муж». И она рада, что у нее есть муж, она счастлива. Но, что касается этого мужчины, то в буддизме говорится, что это не объект счастья, а объект страдания. После свадьбы вы это увидите. Я расскажу вам один анекдот. Однажды сын спросил у отца: «Что такое счастье?!» Отец ответил: «Сын, если хочешь узнать, что такое счастье, то сначала тебе нужно жениться, но когда ты женишься, будет уже слишком поздно». Я просто шучу.

Что касается первого уровня счастья, то, что мы, обыватели, считаем счастьем, в буддийской философии говорится, что это то, что не приносит настоящего счастья, а просто уменьшает какой-то уровень крайних страданий, далее, увеличивает другие страдания, поэтому здесь нет настоящего счастья. Первый уровень счастья – это когда мы считаем счастьем объекты пяти органов чувств. Например, красивая форма – это объект зрительного сознания. В буддизме говорится, что он не принесет вам настоящего счастья, это очень бедное счастье, оно ненадежно. Если вы полагаетесь на какой-то красивый объект, до тех пор, пока он с вами, вы говорите, что вы очень счастливы. Но однажды этот красивый объект скажет вам «До свидания!», и тогда у вас начнется депрессия. Тогда вы скажете, что вы не хотите больше жить. Вы можете совершить самоубийство.

Две с половиной тысячи лет назад уже были даны ответы на все вопросы, все проблемы нашей современности. В буддизме говорится, что ни один из объектов зрительного сознания не может подарить вам настоящего счастья. Это очень бедное счастье, потому что оно очень быстро исчезает. Также оно ненадежно. То же относится к объектам слухового сознания. Это же относится и к объектам обонятельного сознания, также к объектам вкусового сознания и тактильным объектам. Все эти пять объектов в буддизме называются пятью объектами желаний. В буддизме говорится о трех мирах: мир желаний, мир форм и мир без форм. Что касается всех людей, животных, тех, кто не обладает шаматхой, – все они находятся в мире желаний. Они гонятся за объектами пяти органов чувств, думая, что те принесут им счастья. Но они доставят только больше страданий.

Будда приводил такую аналогию. Когда бабочка видит масляный светильник, она не проводит правильного анализа, и думает, что это настоящий объект счастья. Она думает, что если поближе подлетит, то станет счастливой. И она подлетает поближе, это сжигает ее тело, но она никогда не думает, что это именно масляный светильник обжигает ее. Она делает еще один круг, подлетает снова к светильнику и погибает. Точно также все живые существа в погоне за объектами пяти органов чувств, в конце концов, погибают. Некоторые люди всю свою жизнь копят богатство, как крысы. Такой человек сам не ест и другим не дает. Потом другая «крыса» его убивает, и забирает себе все его «зерно». Вот так друг друга убивают, растрачивая жизнь впустую.

Если мы все время гонимся за этими объектами пяти органов чувств, наша жизнь проходит впустую, и не дает никакого результата. В буддийской философии не говорится о том, что вам не нужны эти объекты пяти органов чувств, они вам необходимы, но это не объекты счастья. Это объекты, которые защищают вас от крайних страданий, но это не объекты счастья. Например, теплая одежда – это объект, который защищает вас от холода, но это не объект счастья. В качестве объекта, защищающего вас от крайнего состояния холода, вам

необходима одежда в зимний период времени. В буддизме не говорится, что объекты пяти органов чувств вам не нужны. Они нужны для поддержания жизни, но это не объекты счастья. Это справедливо на сто процентов.

Таково понимание объективной ценности вещей. Если вы обладаете таким пониманием, вы скажете: «Если у меня есть эти объекты – хорошо, а если нет, то это не кошмар». Когда я родился, я родился не миллиардером, а родился с пустыми руками. В этот мир я пришел с пустыми руками. Некоторые думают: «О, у меня ничего нет!» Когда вы родились, вы не были миллиардерами, вы были с пустыми руками, вы даже не умели кушать. Потом вы умрете. Тоже с пустыми руками. Ничего не сможете взять с собой. Тогда для чего думать, что вам всего мало? Мало не бывает. Вам нужно понимать: что у вас есть – этого достаточно.

Ваш глупый ум думает, что у вас всего мало. Если у вас три пары туфель, то это слишком много! И что касается этих объектов пяти органов чувств, в буддизме говорится, что они не приносят настоящего счастья. Они приносят вам временное счастье, и если вы к ним привязываетесь, то они причиняют вам еще больше боли. Какой совет вы можете извлечь из этого? На основе этого вы можете понять, что вам необходимы эти материальные объекты, но не в качестве объектов счастья, а чтобы защищать вас от крайних видов страданий. Это не объекты счастья: если они у вас есть, то вы можете использовать их, но если они у вас исчезают, вы не чувствуете боли. Если вы какой-либо объект используете с привязанностью, то в конце это причинит вам больше боли. Привязанность возникает из-за отсутствия правильного понимания ценностей объектов. Если вы понимаете то, что этот объект не приносит вам счастья, он не становится настоящим счастьем, в этом случае естественным образом у вас уменьшается привязанность, остается только небольшая привязанность. Если вы используете любой объект без привязанности, то в итоге вы будете более счастливы.

Например, на день рождения вам кто-то дарит ноутбук фирмы «Apple». Мы можем рассмотреть двух человек. Они получают одинаковый подарок, но при этом у одного из них есть понимание философии, а у другого нет. Когда человек без понимания философии получает такой ноутбук, он этому очень радуется. Для него это объект счастья, для него это все. У него возникает очень сильная привязанность к этому объекту. «Я давно мечтал об этом ноутбуке. В конце концов, у меня появился ноутбук фирмы «Apple», как хорошо!» Когда у него такая большая привязанность к этому объекту, он не будет его использовать. Он будет его только целовать. Я знаю, что у моей мамы самая драгоценная вещь лежит в коробке, в конце концов, когда мы умрем, этим никто не воспользуется. Это все ошибки привязанности.

Вы можете подумать: «Как же я могу получать удовольствие без привязанности?» Но без привязанности вы можете получать удовольствие еще больше. С привязанностью вы сами не используете объект и не позволяете другим людям даже прикасаться к нему. Даже не позволяете смотреть на него. Что происходит на следующее утро? Кто-то крадет этот ноутбук. Тогда это причиняет еще больше боли. Вчера ночью, когда вы получили в подарок ноутбук, вы были очень счастливы, а когда утром вы потеряли ноутбук, то вас одолело сильное страдание. Вы пережили кошмар оттого, что у вас украли ноутбук. Вы перестали спать, есть. Здесь очень наглядно, что все это возникает из-за отсутствия ясного понимания философии.

Большая привязанность очень опасна, она не позволит вам нормально использовать объекты. Если муж очень сильно привязан к жене, это нехорошо для жены, жене в этом случае очень трудно. Очень тяжело, когда мужчина очень сильно привязан к женщине. Это как тюрьма. Даже если женщина на пять минут опоздает, ее муж начинает спрашивать: «Ты где была?» – из-за пяти минут задержки. Все это не приносит счастья. Большая привязанность очень опасна. Она возникает из-за отсутствия правильного понимания ценности объектов. В отношении бизнеса, если вы хотите им заниматься, в первую очередь вам очень важно понимать ценность объектов, иначе вы быстро обанкротитесь. В буддизме говорится также: «Если вы хотите практиковать Дхарму, вам очень важно понимать ценность объектов».

Теперь возьмем другого человека. Он обладает знаниями философии, и ему также делают подарок – ноутбук. Но при этом он вспоминает: «Будда учил, что любая встреча заканчивается расставанием, этот компьютер будет со мной не очень долго. Значит, пока он у меня есть, мне нужно его использовать!» И этот человек будет его использовать, а также позволит его использовать другим. Без привязанности он будет по-настоящему получать удовольствие от ноутбука. И когда на следующее утро произойдет точно такая же ситуация: кто-то крадет ноутбук, он не будет испытывать кошмар. Он подумает: «Будда говорил настоящую правду! Вчера у меня был компьютер, а сегодня утром у меня его уже нет. Кстати, это очень хорошо, что компьютер расстался со мной. Если бы я расстался с компьютером, то это было бы кошмаром! Я жив. Один компьютер исчез, на смену ему придет другой, это неважно. Пусть это станет моим подарком для того, кто забрал этот компьютер!»

Если кто-то что-то крадет у вас, то у вас не остается выбора, говорите в этот момент: «Это моя практика щедрости!» Отдайте этот объект и практикуйте щедрость. У вас нет другого выбора. Если вы будете кричать, плакать, этот объект все равно не вернется. Думайте, что это ваш подарок этому человеку. Скажите себе в этот момент: «Наверное, это мой кармический долг. В прошлой жизни я что-то у него украл, а теперь он забрал свой объект обратно. Это хорошо. Ничего страшного». Я хотел бы вам сказать, что такой образ мышления очень полезен. Это здоровый образ мышления. Здоровый образ мышления возникает из-за отсутствия привязанности. Нездоровый образ мышления возникает из-за очень сильной привязанности. Поэтому в буддизме говорится о том, что омрачения делают наш ум нездоровым. Отсутствие омрачений делает ваш ум здоровым.

Теперь разберем второй уровень счастья. Второй уровень счастья наступает тогда, когда вы развиваете какие-то благие качества вашего ума. Эти благие качества принесут в ваш ум мир и покой. Такое счастье – это надежное счастье, это подлинное счастье. Также, когда вы уменьшаете до определенного момента омрачения, сразу же ваш ум обретает покой и счастье. Это тоже подлинное счастье. Сколько бы вы ни испытывали такого счастья, такое переживание никогда не превратится в страдание. Если вы пребываете с позитивными состояниями ума, то спустя один час или два, вы все равно хотите далее пребывать с позитивным умом. Если, например, говорить о еде, то через пять минут, после того как вы начали есть, вы уже не хотите продолжать трапезу. Дальше это превращается в страдание. А отсутствие омрачений и возвращение благих качеств вашего ума никогда не превращается в страдание, оно все время делает ваш ум счастливым.

А также высокий уровень концентрации, в особенности шаматха, это очень умиротворенное состояние ума, и это второй уровень счастья. Сколько бы вы ни получали удовольствия от этого, ваше счастье будет лишь возрастать. И поскольку это качества вашего ума, то они никогда не исчезнут у вас. И вам, если кого-то хотите любить по-настоящему, нужно любить благие качества своего ума. Если вы хотите иметь спутника жизни, то благие качества ума должны являться вашим спутником жизни. Хотя у меня есть жена, но моя жена – это мой второй спутник жизни, а благие качества моего ума – это мой первый спутник жизни.

Жена может уйти, если найдет хорошего мужчину. Жена – это мой второй спутник жизни. Я буду желать ей счастья, но не буду говорить: «Какой кошмар!» Это правильно, всегда так поступайте. Ваш первый спутник жизни – это ваши хорошие качества ума. Сейчас я говорю очень важные вещи. Я так поступаю, и вы также поступайте. Ваши хорошие качества ума: любовь, сострадание, концентрация, даже шаматха – это ваши спутники жизни. Они никогда вас не обманут. Они будут всегда с вами. Если будете больше любить ваши благие качества ума, они будут расти. Если вы любите свое хорошее качество ума, то оно будет становиться все сильнее и сильнее. Они (благие качества ума) вас не обманут никогда. Это называется Дхармой. Вы любите Дхарму. Ваши хорошие качества ума – это Дхарма. Остальное для вас должно быть вторым спутником жизни. Есть – хорошо, нет – ничего страшного.

Если у вас есть такое отношение: мой первый спутник жизни – это благие качества моего ума, а что до мужа (или жены), – это вторичный спутник жизни, то тогда, если ваш муж (или жена) уйдет с другим человеком, это не будет для вас кошмаром. Ваша жизнь в этот момент не рухнет, потому что ваша жизнь будет зависеть от ваших благих качеств. Поэтому вы останетесь таким же, как раньше. Если муж или жена уйдет от вас, вы скажете: «Мы желаем счастья вам. Самое главное – чтобы вы были счастливы». Все! И не будет никакого кошмара! Сейчас, в двадцать первом веке, человеческий ум очень переменчив. Сегодня они могут сказать, что любят вас. Завтра могут сказать, что уже нашли другого человека: парня или подругу, друзей. Они могут сказать: «Наверное, у нас с ними есть кармические связи. Все, я тебя больше не люблю! До свидания!» В этом нет ничего страшного. Поэтому вашим спутником жизни должны быть благие качества вашего ума. В особенности бодхичитта, шаматха, отречение, мудрость, познающая пустоту – это самый лучший муж или жена. У вас может быть много мужей или много жен внутри – это благие качества вашего ума.

Во внешнем мире вы не можете иметь много мужей или жен, потому что они начнут драться друг с другом. Поэтому у вас только один муж или жена. В России закон гласит, что мы можем иметь только одного мужа или жену. Нельзя иметь их сразу несколько, потому что они будут все драться между собой, будут скандалы. В буддизме говорится, что вам нужно любить всех живых существ, но полагаться вам нужно на свои благие качества ума, не полагаться на живых существ, потому что они слабые. Если вы полагаетесь на живых существ, это неправильно. Вам не нужно полагаться на живых существ, им нужно помогать. Вам нужно полагаться на свои благие качества ума, которые очень крепкие, как колонна. Это мой важный совет для моих новых учеников и для старших учеников.

Полагаться на хорошие качества своего ума, это называется принятием прибежища в Дхарме. В буддизме говорится, что среди трех объектов прибежища: Будды, Дхармы и Сангхи главным объектом является Дхарма, даже не Будда! Там говорится: не полагаться

полностью на Будду, но на сто процентов полагайтесь на Дхарму, это называется прибежищем. Вам нужно принимать прибежище в Будде, но не так, как вы думаете, что на сто процентов все находится в руках Будды. Это неправильно, потому что в буддийской философии говорится, что Будда не является творцом вашего счастья и творцом ваших страданий. Поэтому если вы полностью полагаетесь на Будду, думая, что он все сделает сам, это было бы неправильно, он не может сделать все. Поскольку Будда не является создателем счастья и страдания, не все находится в его руках, а он может указать вам путь.

Что является создателем вашего счастья и страдания? Это ваш собственный ум. Поэтому, что касается ваших негативных состояний ума, которые являются создателем ваших страданий, не полагайтесь на них. Мы полагаемся на негативные состояния ума. Мы слишком сильно любим наше эго, наш эгоистичный ум. Утром, как только откроем глаза, мы сразу вспоминаем про «я», про наше эго, «я», «я», «я». Так сильно мы любим себя, это эгоистичный ум. Это неправильно. Мы думаем: «Себе – больше, а остальным – чуть-чуть. Если они полезны моему эго, тогда я их люблю, если же они не полезны моему эго, тогда «До свидания!» Вот это неправильно. Мы все в сансаре, мы полагаемся на негативные состояния ума, которые создают все проблемы, это неправильно, это очень большая ошибка. Не нужно на это полагаться, а вы полностью полагаетесь на эго, вы полностью полагаетесь на ваши негативные состояния ума. Они решают ваши проблемы, но они только усугубляют проблемы. Это большая ошибка с вашей стороны.

Вы полагаетесь на внешние объекты, и также внутри вы полагаетесь на негативные состояния своего ума, это ваша самая большая ошибка. Это самая большая дебютная ошибка шахматной игры. Из-за этой дебютной ошибки в своей жизни, что бы вы ни делали, вы никогда не решаете всех своих проблем, а, наоборот, ваши проблемы становятся только все хуже и хуже. Если, благодаря помощи квалифицированного тренера вы начинаете понимать, как правильно выполнить дебют, то вся шахматная игра вашей жизни становится совершенно другой. Об этом очень важно помнить. То, что я вам сейчас говорю, это не просто теория, это то, что я понимаю, исходя из собственного опыта. Исходя из собственного опыта, я могу сказать, что это наши дебютные ошибки, и если вы устраните эти дебютные ошибки, то ваша жизнь изменится.

Обычно когда вы принимаете прибежище, вы говорите: «Я принимаю прибежище в Будде, в Дхарме, в Сангхе», как будто это что-то внешнее, что вас защищает, но это ошибка. Это очень похоже на то, как принимают прибежище в других религиях: могущественный бог сидит на небе, а вы ему читаете молитвы, думая, что если вы прочитаете сто тысяч раз молитву, то божества придут и скажут: «Мы тебе должны помогать». Это неправильно. Божество ничего не может сделать самостоятельно для вашего будущего счастья. Ваше будущее в ваших руках. Если бы ваше счастье было в руках Будды и божеств, то они бы одним щелчком сделали бы вас счастливыми. Для чего тогда Будда дал множество учений? Зачем это нужно было бы? Если бы одним щелчком божества могли сделать вас счастливыми!? Ваше счастье не в руках Будды, не в руках Иисуса Христа, не в руках буддийских божеств, не в руках христианского Бога, это мы слишком преувеличиваем. Мы слишком преувеличиваем их качества, это необъективное понимание. Из-за этого мы начинаем все время молиться, чтобы что-то произошло, что-то пришло откуда-то извне, но это большая ошибка.

Прибежище означает опора. Речь идет о полной опоре. Опоре на что? Опоре на благие качества вашего ума, и это называется прибежищем в Дхарме. Что касается принятия прибежища в Будде, то вы думаете, что Будда указал мне направление, я буду следовать этому направлению, но не думайте так, что он как будто бы защитит вас своими руками. Если вы правильно понимаете, что такое счастье, с этим очень тесно связан механизм принятия прибежища и другие практики. Все они взаимосвязаны. Даже отречение сильно связано с этим. Поэтому если вы хотите обрести второй уровень подлинного счастья, то развивайте благие качества вашего ума, уменьшайте негативные состояния ума, развивайте однонаправленную концентрацию – шаматху.

Как только вы обретете шаматху, ваше счастье станет просто невероятным, это будет по-настоящему подлинное счастье. Если вы просто немного увеличили хорошие качества ума, и немного уменьшили негативные качества ума, то это не очень большое счастье, но это даст вам определенный покой ума. Но что касается той шаматхи, которую вы обретаете, благодаря развитию однонаправленной концентрации, это подлинное счастье, счастье второго уровня. Вы способны развить шаматху. Как только вы обретете такое счастье второго уровня, подлинное счастье, то поскольку это качество вашего ума, это счастье будет оставаться с вами из жизни в жизнь.

Поэтому развивайте вдохновение: «Теперь я не буду гнаться за объектами пяти органов чувств, они не являются объектами счастья. Если у меня есть теплая одежда, есть теплый дом, в котором я мог бы жить, и есть пища, которой могу питаться, то этого достаточно. Я не буду гнаться за какими-то объектами счастья, за объектами пяти органов чувств». Если вы гонитесь за ними, то этому нет конца. Всю свою жизнь вы гонитесь за ними, все время гонитесь, гонитесь, но умираете, в конце концов, так и не выполнив всей работы. Сколько бы вы ни накопили богатства, вы умрете в ощущении того, что вам было мало.

Например, Березовский всю жизнь копил деньги, но недавно умер в Англии, и все равно ему было мало. Он говорил, что многие россияне, а также Путин забрали его деньги, что раньше у него было больше денег, но они у него многое забрали. Всю жизнь Березовский судился, потом умер. Так вся его жизнь прошла, ничего не осталось. Поэтому это очень большая ошибка – гнаться за объектами пяти органов чувств. Погоня за пятью органами чувств не представляет собой смысла в вашей жизни. Многие люди думают, что в этом состоит смысл жизни. А что такое смысл жизни?

Вначале я расскажу вам один анекдот. Один человек лежал на пляже в тени бананового дерева, отдыхал, ел банан, и к нему подошел один американский бизнесмен. Он спросил: «Зачем ты теряешь свою человеческую жизнь? Смысл жизни не в этом». Тот спросил: «А в чем же смысл жизни?» Бизнесмен ответил: «Вокруг так много бананов, собери их». Мужчина спросил: «И что же мне нужно сделать дальше?» Бизнесмен ответил: «Продай их, заработаешь денег, на эти деньги наймешь рабочих, наймешь машину, соберешь больше бананов, больше продашь, так ты заработаешь очень много денег». Тот спросил: «И что будет дальше?» «Тогда ты, в конце концов, сможешь просто отдыхать, сможешь просто лежать на пляже под банановым деревом, и спокойно есть банан». Мужчина сказал: «Но это именно то, что я сейчас делаю».

Вот так родители говорят своим детям, что нужно учиться, учиться. Они говорят: «Потом у вас будет все, тогда можно будет отдохнуть». Родители сами не отдыхают. В конце концов, потом большинство людей отдыхают, лежа в гробу. Все люди в Европе, в Америке начинают работать с раннего утра, для того чтобы в будущем иметь возможность отдохнуть. А потом все отдыхают в гробу. Это дебютная ошибка. Не в этом состоит смысл жизни. Люди не понимают смысла жизни, поскольку не понимают трех уровней счастья. Они понимают только самый низший уровень счастья, поэтому думают, что собрать больше денег – в этом смысл жизни. Не в этом смысл жизни.

Иногда из-за большого количества денег у вас нет свободы. Спокойствие ума нельзя купить за деньги. Сколько бы ни было денег, у вас маленький желудок, а не большой. Можно много кушать, но потом начнутся проблемы. Сколько бы у вас ни было миллиардов долларов, у вас есть только пять пальцев. Сколько колец вы сможете на них носить? Если по три кольца на каждый палец будете надевать, это будет некрасиво. Даже если у вас будет самый большой бриллиант, это не принесет вам счастья. Это большой вопрос. Здесь по мере того, как у вас будет возрастать понимание того, что существует более высокий уровень счастья, чем тот, о котором думают обыватели, вы начнете понимать, в чем смысл жизни.

Смысл жизни не в том, чтобы просто отдыхать, а смысл в жизни в том, чтобы обрести безупречное счастье, безупречно здоровое состояние ума. С точки зрения Махаяны смысл в жизни тоже не в этом. Что касается смысла жизни, то не только для себя, но и для всех живых существ вы принимаете ответственность за то, чтобы привести к счастью всех живых существ. В этом смысл жизни для Махаяны. Если вы обретаете такой смысл жизни, то должны знать, что такой смысл жизни не осуществляется за одну жизнь, он осуществляется за кальпы и кальпы. Но вы думаете: «Это для меня неважно, потому что именно в этом смысл моей жизни». Таков смысл жизни у бодхисаттв, которые многие кальпы живут ради блага живых существ, принося им счастье. В этом смысл жизни. Он не в том, чтобы собрать бананы, продать их, заработать много денег, чтобы потом отдыхать и кушать бананы. Нет, не так. Помогать живым существам – в этом смысл жизни. Сколько бы у вас ни было потенциала, делайте что-то хорошее для других, и в этом смысл жизни. Одновременно с этим делайте свой ум все более и более здоровым. Этого не произойдет в том случае, если вы просто лежите под банановым деревом и едите банан. Это пустая трата драгоценной человеческой жизни. Что касается второго уровня счастья, то здесь вам нужно думать, что вы по-настоящему хотите развить шаматху, это подлинное счастье.

Далее, рассмотрим третий уровень счастья. Будда говорил: «Только нирвана – это безупречное счастье». Что касается шаматхи, когда вы до какой-то степени развиваете благие качества ума, и до какой-то степени уменьшаете негативные состояния ума, это подлинное счастье, но это не является совершенно надежным состоянием ума. Потому что оно может деградировать. Вы не должны этим довольствоваться, до тех пор, пока вы не достигните нирваны, произойти может все, что угодно. Поэтому не ограничивайтесь каким-то уровнем развития благих качеств ума. Сколько бы вы ни обрели благих качеств ума, до тех пор, пока вы не достигли просветления, состояния будды или освобождения, вы не должны ограничиваться этим. Устремляйтесь к своему конечному объекту счастья. А конечный объект счастья – это ум, полностью свободный от омрачений, нирвана. Поэтому Будда говорил, что только нирвана является настоящим счастьем, только нирвана – это полное, подлинное счастье. Это означает, что второй уровень счастья – это подлинное

счастье, но оно может деградировать. Поэтому третий уровень счастья является смыслом нашей жизни. А значит, вам нужно желать обретения именно третьего уровня счастья – ума, полностью свободного от омрачений, нирваны.

Теперь рассмотрим, что такое нирвана? Нирвана – это состояние ума, полностью свободного от омрачений. Это безусловно здоровое состояние ума, если говорить просто. Различают два вида нирваны. Один из них называется пребывающая нирвана, а второй – непребывающая нирвана. Что такое пребывающая нирвана? Практики Хинаяны стремятся достичь пребывающей нирваны. А что такое непребывающая нирвана? Это состояние освобождения, и они пребывают в таком состоянии освобождения очень длительный период времени. Это очень чистое состояние ума, очень здоровое состояние ума, высокое умиротворение, и в таком состоянии высокого умиротворения они пребывают очень длительное время.

С точки зрения Махаяны такое освобождение пребывающей нирваны не представляет собой смысла жизни, потому что цель направлена на одного человека, это не является полностью значимым. Поэтому для практика Махаяны крайне важна непребывающая нирвана. Что это означает? Это состояние ума, в котором полностью устранены все омрачения и также развит весь благой потенциал. В особенности сострадание развито до безграничности. В буддизме говорится, что любовь и сострадание могут распространяться до безграничности. Также как жар может увеличиваться до безграничности. Что касается холода, то у него есть какой-то предел. Холод не может как-то развиваться бесконечно.

В буддизме говорится, что все благие качества ума могут развиваться до безграничности, а что касается негативных качеств ума, они не могут увеличиваться до безграничности. Холод может опуститься до значения минус двести семьдесят три градуса, но ниже не может. Точно также ваши омрачения не могут развиваться до бесконечности, они могут только развиваться до определенного предела. Потому что у омрачений нет достоверной основы, стопроцентной основы. А все позитивные состояния ума имеют очень хорошую позитивную основу, поэтому могут развиваться до безграничности.

Это буддийский мастер логики Дхармакирти доказал в тексте «Праманаваерттика». В этом тексте говорится о том, что качества тела не могут развиваться безгранично, а благие качества ума могут развиваться до безграничности. Причина того, что качества тела не могут развиваться до безграничности, состоит в том, что основа не является прочной. Сколько бы вы ни тренировали свое тело, в итоге все равно происходит деградация. Некоторые мужчины очень много времени проводят в спортзале. Я иногда думаю, что если бы они так же, как тренируются в спортзале, тренировали свои состояния ума, то, как было бы хорошо! Ведь все равно через пять лет все пройдет. Если даже просто начнется насморк или заболит желудок, то все результаты тренировки деградируют. Это ненадежно.

Женщины очень много времени тратят на свою фигуру, занимаются спортом, но все равно, если будут есть, то станут толстыми. Делать большой упор на развитие качеств тела – это ошибка, потому что все равно они придут в упадок. Я не говорю вам о том, что вам не нужно заботиться о здоровье. Вам очень важно заботиться о здоровье. Заботиться о здоровье вам нужно, но слишком сильно заботиться о фигуре – это ошибка. Из-за слишком большой заботы о своей фигуре вы пренебрегаете здоровьем вашего тела. Женщины совершают ошибку, думая, что даже болеть – нестрашно, а главное – быть красивой. Вы не заботитесь о

здоровье тела, а заботитесь о красоте вашего тела. Не заботитесь о здоровье тела – это ошибка. Поэтому первое – это здоровый ум, второе – это здоровое тело, а красивое тело – это не очень важно. Есть также один секрет, что умные мужчины будут любить красоту ума, а не красоту тела. Некоторые мужчины любят девушек с красивыми фигурами, это нужно только неумным мужчинам. Зачем вам нужны неумные мужчины? Если хотите мудрого мужчину, то возвращайте здоровый ум, они это любят. Вам нужен мудрый мужчина. Я сейчас вам раскрываю мужские секреты.

А сейчас мы вернемся к теме. Когда вы достигаете состояния будды, когда достигаете нирваны, так как ваше сострадание развито до безграничности, оно не позволит вам ни одного мгновения пребывать в состоянии индивидуального умиротворения. Поскольку у вас очень сильно сострадание, то в следующий же миг после достижения состояния будды вы эмануруете множество тысяч тел для принесения блага многим живым существам. Ваша Дхармакая позволяет вам осуществить то, что ваш ум никогда не выходит из состояния медитации на пустоту и одновременно с этим познает все феномены. Одна часть вашего ума находится в состоянии умиротворения, концентрации, в состоянии нирваны, и одновременно с этим другая часть вашего ума из-за сильного сострадания эманурует бесчисленное количество тел и приносит благо всем живым существам. Это называется непребывающая нирвана.

Если вы практики Махаяны, то в этом должен состоять смысл вашей жизни. Вы говорите: «Я хотел бы достичь такого просветленного состояния ума, которое является безупречным счастьем, чтобы приносить блага всем живым существам, а не только для себя». Это бодхичитта. Если вы порождаете такое желание, если вы желаете нирваны, то это отречение. Сильное желание обрести этот третий уровень счастья – это отречение с точки зрения вашего собственного блага. Далее, с точки зрения других живых существ вы также хотите достичь этой нирваны. И это называется бодхичиттой.

Бодхичитта и отречение одинаково устремляются к этому третьему уровню счастья. В одном случае с точки зрения одного индивидуума ради собственного счастья устремление к этой нирване – это отречение. Это называется отречением. Если вы думаете, что станете счастливым, накопив материальные объекты, это называется привязанностью. Потому что это нечто ложное, это заблуждение. Как, например, бабочка, когда думает, что если близко подлетит к масляному светильнику, это то же самое. Это самообман. До сих пор мы так часто обманывали себя. И из-за таких заблуждений, из-за самообмана мы в сансаре за чем-то гонимся, гонимся, гонимся, как тараканы, но при этом всегда несчастны. Мы не испытываем счастья, потому что не знаем, в чем состоит настоящее счастье.

Если вы по-настоящему обретаете убежденность во втором и третьем уровне счастья, то вы говорите: «Теперь для меня пришло время создавать причины обретения второго и третьего уровня счастья». В этом цель духовной практики. И в этом цель медитации. Если вы не знаете, какова цель медитации, то какой смысл заниматься медитацией? Ньюэйджевская медитация проводится для того, чтобы, например, вступить с кем-то в контакт. Это бесполезная медитация. Зачем вам нужны какие-то необычные контакты? У вас нет хорошего контакта с окружающими вас людьми! Со своими родственниками, друзьями у вас нет хорошего контакта, зачем вам нужен такой необычный контакт?

Сидеть и посылать ментальную информацию друг другу – все это трата времени. Это не медитация, это просто тусовка! Русские любят тусовки, это неправильно. Это духовный материализм и большая ошибка. Достижение безупречного объекта счастья, то есть объекта, соответствующего третьему уровню, является самым надежным. Как только вы его обретаете, все ваши проблемы полностью решаются. Но чтобы его достичь, понадобится длительное время. Скажите себе: «Чтобы его достичь, мне необходимо счастье второго уровня!» Это подразумевает возвращение позитивных состояний ума, устранение негативных состояний ума, развитие концентрации, развитие шаматхи. Это по-настоящему сделает вашу жизнь очень счастливой. Это поистине подлинное счастье.

Это также становится причиной обретения безупречного счастья, счастья третьего уровня. Поэтому, когда вы приступаете к махаянской практике, с самого первого дня это путь счастья! С самого первого дня, как только вы разовьете хотя бы одно позитивное качество ума, ровно настолько вы обретете счастья. Если же вы устраните одно негативное состояние ума, то обретете счастье ровно настолько же. Это подлинное счастье. Таким образом, ваше подлинное счастье постоянно возрастает, возрастает и возрастает. Шантидева говорил, что это путь счастья.

Когда же вы развиваете концентрацию, развиваете шаматху, то это счастье еще невероятнее! Тогда для вас уже становится более реалистичным достижение третьего уровня счастья за одну жизнь. Поэтому, чтобы достичь третьего уровня счастья, крайне важно обрести также второй уровень счастья. А чтобы обрести второй уровень счастья, ваше тело должно быть здоровым. Что касается здоровья вашего тела, то как-то защитить ваше тело духовные мантры не смогут. Вам необходима здоровая пища, вам необходимы деньги, чтобы дом был теплым. Читать мантры с молитвами о том, чтобы они защищали ваше тело от холода на улице, непрактично, вы должны обладать здравомыслием.

Используйте пять объектов органов чувств не в качестве объектов счастья, а чтобы защитить свое тело, они необходимы вам для этого. В буддизме говорится: «Не отрицайте их». Если вы их отрицаете, это тоже ошибка. Но если вы их принимаете как нечто самое важное, это тоже ошибка. Поэтому, в особенности в практике тантры, говорится, что не оскорбляйте свои пять совокупностей, в особенности, совокупности тела. Слишком высокая аскеза, когда вы голодаете, ничего не едите, это тоже своего рода оскорбление тела, это неправильно. Практики тантры должны питаться здоровой пищей. Крайности – это неправильно. В буддизме говорится, что во всем нужно сохранять равновесие.

В тантрах также не говорится, что нужно полностью отказаться от мяса. Необходим баланс. Если вы строгий вегетарианец, это неправильно. Если строгий мясоед, это тоже неправильно. Вам нужно быть гибкими. То, что доступно, то и ешьте. Не привязывайтесь к тому, что вы вегетарианец или не вегетарианец. Ешьте именно то, что доступно вам. Это высокое здравомыслие. В буддизме есть такое утверждение, что если вы не будете есть мясо, то животные не будут умирать. Из-за того, что вы едите мясо, погибают животные. Буддизму это известно. В буддизме также говорится и про картошку: если вы не будете есть картошку, то многие насекомые в этом случае тоже не погибнут. Если вы не ходите по земле, то насекомые не гибнут под вашими ногами. Если вы не дышите, то также не будут гибнуть насекомые.

В буддизме говорится, что очень важна мотивация. Если у вас нет мотивации навредить, тогда вам нужно дышать, в противном случае, вы просто умрете. Если вы вдруг подумаете: «Когда я вдохну, то множество бактерий погибнут в моих легких. Они просто там задохнутся, потому что там совсем другая атмосфера. И микробы. Когда внутрь мы что-то принимаем, сколько их тогда умирает! Сколько же бактерий умирает из-за того, что я дышу!» – и вы перестанете дышать и умрете. Это очень узкое мышление. Вы думаете, что вы добрые, поступая так, но такая ваша доброта лишена мудрости. Если вы не сможете дышать, не сможете есть, в конце концов, вы умрете. Какая в этом польза?

Поэтому вам нужно иметь очень хорошую мотивацию, чтобы она была совершенно безвредной, это очень важно. Если живые существа умирают в результате кармы, вы ничего не можете с этим поделать, но у вас не должно быть мотивации навредить им. Все время сохраняйте мотивацию помогать другим. В особенности, если вы употребляете мясо, думайте: «Благодаря этому мясу я поддерживаю свое тело, и буду практиковать Дхарму. Это мясо является мясом конкретного животного. В будущем я хотел бы отблагодарить это животное Дхармой. Я передам этому животному нектар Дхармы и освобожу его от сансары. Пусть у меня установится с ним такая кармическая связь». Тогда, если вы едите мясо, то это будет даже лучше. Вам нужно очень правильно понимать все эти обоснования.