

Я очень рад всех вас видеть. Как обычно сначала породите правильную мотивацию. Вчера мы с вами говорили о том, как развивать любовь. С буддийской точки зрения любовь – это желание другим счастья. Чтобы желать другим счастья, вам в первую очередь нужно знать, что такое счастье. У нас очень примитивное понимание счастья. Мы не желаем себе подлинного счастья, а желаем себе иллюзорного счастья. Когда вы гонитесь за таким иллюзорным счастьем, то в конце вас всегда ждет неудовлетворение. Это счастье, основанное на объектах пяти органов чувств, подобно соленой воде. И чем больше вы ее пьете, тем сильнее вас мучает жажда. Эта соленая вода никогда не утолит жажду.

Поэтому, когда люди плывут где-то в океане, даже если их мучает жажда, они стараются не пить соленой воды. Потому что если они будут пить соленую воду, то это будет очень опасно, они могут от этого умереть. Точно также счастье, возникающее на основе объектов пяти органов чувств, никогда вас не удовлетворит, а наоборот будет все больше и больше разжигать вашу «жажду». Поэтому, если вы хотите счастья, то вам нужно стараться устремляться к счастью второго и третьего уровней, и стараться уменьшать привязанность к счастью первого уровня. Что касается счастья первого уровня, обыватели считают это счастьем, но в действительности это то, что обладает природой страдания.

Вначале старайтесь развивать вдохновение к обретению счастья второго и третьего уровней. Благодаря пониманию четырех благородных истин, вы искренне устремитесь к обретению третьего уровня счастья, к обретению ума, полностью свободного от омрачений. Также такого счастья, ума, полностью свободного от омрачений, вам нужно желать всем живым существам. Вначале пожелайте своим близким людям, родственникам, детям: «Пусть они обретут такое счастье, которое возникает на основе развития позитивных состояний ума, на основе устранения негативных состояний ума и развития концентрации! Также пусть они обретут третий уровень счастья, ум, полностью свободный от омрачений».

Когда у вас есть такое сильное желание самим обрести третий уровень счастья, то вы сможете пожелать этого близким вам людям. А затем распространить это желание на всех живых существ. И такое желание является подлинной буддийской любовью. Она называется безмерной любовью. Почему она безмерная? В первую очередь, потому что вы желаете всем живым существам не просто временного счастья, а вы желаете им безупречного счастья, ума, полностью свободного от омрачений. Вторая причина, по которой она называется безмерной: потому что вы желаете это не одному-двум людям, не каким-то категориям людей, а всем живым существам вы желаете обрести такое безупречное счастье. Поэтому это называется безмерной любовью.

По утрам порождайте эту безмерную любовь и четыре безмерных. Это очень важно делать по утрам и в течение дня. Порождайте такое желание: «Пусть все живые существа будут счастливы и будут наделены причинами счастья! Различают три уровня счастья. Самое главное – пусть они обретут ум, полностью свободный от омрачений! Пусть они обретут такое счастье, а также пусть они обладают причинами счастья!» Вы желаете им обретения бодхичитты и мудрости, познающей пустоту: «Пусть все живые существа будут счастливы и обретут причины счастья!» Второе: «Как было бы хорошо, если бы они были счастливы и наделены причинами счастья!» И третий момент: «Будды и божества, пожалуйста, благословите меня, чтобы я мог вести всех живых существ к счастью и причинам счастья!» Это махаянская молитва.

Так формально прочитав молитву, выполняйте медитацию. В форме молитвы вы совершаете медитацию. В уме вы произносите эти слова и при этом порождаете сильное чувство любви по отношению ко всем живым существам. Это называется безмерной любовью. Когда вы порождаете такую любовь, день ото дня ваш ум становится все более и более здоровым, становится все сильнее и сильнее. Это лучшая пища для вашего ума. Вы не питаете свой ум правильной пищей. Наоборот, вы его питаете негативным образом мышления. Для ума это очень плохая диета. Негативный образ мышления – это очень плохая диета для вашего ума. У некоторых людей бывает так, что если в течение одного дня они не разозлились, то они не могут нормально заснуть. Это похоже на то, как у человека возникает пристрастие к алкоголю. Поэтому если у вас есть дурные привычки, пристрастие к гневу, зависти, привязанности, к каким-то омрачениям, то эту привычку вам нужно уменьшить. Это ваша практика.

Вам нужно развивать привычку к позитивному образу мышления. Что вам нужно для этого делать? Когда вы смотрите на живых существ, смотрите на них глазами любви. Обычно как мы смотрим на живых существ? Мы смотрим на них глазами привязанности или гнева. Почему у нас автоматически возникает то, что мы смотрим на живых существ глазами либо привязанности, либо гнева? Потому что наш ум очень эгоцентричен. Эгоистичный ум все время думает о собственных преимуществах: «Я, я, я, я самый главный! Все мне должны! Я никому не должен!» Вот такой образ мышления: «Я, я, я», где «я» – самый главный, а другие не важны – это очень нехорошее состояние ума. В буддизме говорится, что такое состояние ума очень опасно. Это эгоистичное состояние ума. Именно из-за него вы смотрите на живых существ глазами либо привязанности, либо гнева. Потом вы думаете: «Я самый главный, а другие люди ничего собой не представляют. Я могу использовать их ради собственного преимущества». Это очень болезненное состояние ума. Это главный создатель проблем. В первую очередь вам нужно уменьшить этот эгоистичный ум.

А теперь вам нужно понять: в чем состоит разница между эгоистичным умом и заботой о себе. В буддизме говорится, что вам нужно заботиться о себе, в особенности, заботиться о здоровье своего тела и здоровье ума. Вам нужно любить себя. Если вы себя любите, то вы желаете себе безупречного счастья, ума, полностью свободного от омрачений. Это настоящая любовь к себе. Это не эгоистичный ум. Это с одной стороны – отречение, с другой стороны – это безупречная забота о себе. Вам нужно о себе заботиться. И это очень мудрый способ позаботиться о себе.

Теперь рассмотрим, что делает эгоистичный ум. Он о вас не заботится, он вредит вам. Кажется, что этот эгоистичный ум делает что-то хорошее для вас, но, в действительности, он вам вредит. Если в вашей компании есть один эгоистичный человек, то может показаться, что он делает что-то хорошее для компании, но, в действительности, этот человек разрушит всю компанию из-за эгоистичного ума, из-за того, что он думает только о себе. И в семье также. Что разрушает гармонию в семье? Этот эгоистичный ум. Этот эгоистичный ум и есть злой дух. Итак, вам нужно устранить этого злого духа из своего ума.

Эгоистичный ум думает, что он самый главный, а другие не являются важными, он может использовать других ради достижения собственных преимуществ. Это эгоистичный ум. Это очень вредоносный ум. Если вы не можете заменить такой ум на ум, заботящийся о других,

то в первую очередь вам нужно его заменить на нейтральное состояние ума, в котором есть забота обо всех. Ваш эгоистичный ум говорит вам: «Я самый главный». Спросите у него: «Почему ты самый главный? Все имеют одинаковые чувства! Почему ты являешься самым главным? Все хотят счастья, никто не хочет страдать. Почему ты самый главный? Наоборот, ты один, а других – большинство. Кто важнее?» Так, используйте здравомыслие. Большинство важнее, чем один человек.

Итак, скажите себе: «С этого момента я не буду считать себя самым главным, я буду думать, что я и другие одинаково важны». Это очень важное состояние ума. Я думаю о том, что все мы одинаково важны, и мой ум остается в состоянии покоя. Я не самый главный, мы все одинаково важны, и все должны быть счастливы. Такие мысли станут противоядием от вашего эго. Вы не будете думать о том, что вы самый главный. Когда вы думаете, что все одинаково важны, ваше эго сразу становится меньше. Чем меньше будет эго, тем все более спокойным будет становиться ваш ум.

Также, когда вы с сильным эго смотрите на людей, вы будете смотреть на них глазами привязанности. Почему так происходит? Ваше эго думает: «Кого же из них я могу использовать?» И вы начинаете смотреть на всех глазами привязанности. «Эти люди хорошие», – и вы улыбаетесь им и протягиваете визитную карточку, говоря: «Пожалуйста, позвоните мне!» Если люди бедные, вы не хотите на них смотреть. Вы думаете о том, что им нужна ваша помощь, а сами они не могут вам ничем помочь. Для бедных у вас нет времени, а богатым вы сразу протягиваете визитку и просите перезвонить вам. Это неправильно.

Далее, когда вы смотрите на других людей с эгоистичным умом, то вы смотрите на них также глазами гнева. Вы думаете: «Эти люди вредны для меня! Они вредят моему эго. Они вредны!» Из-за этого вы их ненавидите. Когда вы смотрите глазами привязанности, у вас возникает привязанность, а если вы смотрите глазами гнева, то у вас возникает гнев. Каким-то людям достаточно просто взглянуть на человека, чтобы у них возникла либо привязанность, либо гнев. И это происходит из-за того, что они смотрят глазами привязанности или глазами гнева.

А как вам нужно смотреть на живых существ? Глазами любви! Когда вы смотрите на живых существ, вам нужно смотреть на них с точки зрения этих живых существ, а не с точки зрения вашего эгоистичного ума. Когда вы на них смотрите, то смотрите на них не со своей эгоистической точки зрения, а с их точки зрения: «Как им не хватает счастья!» Вы смотрите на то, как живым существам не хватает счастья, в особенности, когда вы видите, что им недостает первого уровня счастья. Вы думаете о том, что им не хватает пищи, им не хватает денег, а что касается второго и третьего уровней счастья, то они его даже не переживали. И тогда вы думаете: «Даже если они обретут первый уровень счастья, это уже будет очень хорошо. Это уже лучше, чем вообще отсутствие всякого временного счастья». Затем вы думаете, что это продлится недолго, и поэтому желаете: «Пусть они обретут второй уровень счастья, счастье, возникающее благодаря увеличению позитивных состояний ума».

Это принесет им покой ума, они станут нормальными людьми. Если у них ум становится немного нормальным, они будут становиться счастливее. С ненормальным умом, сколько бы у вас ни было богатства, вы будете только более несчастны. Поэтому желайте второго уровня счастья. Далее вы думаете, что даже если они до какой-то степени увеличат

позитивные состояния ума, немного уменьшат негативные состояния ума, разовьют однонаправленную концентрацию – шаматху, но если их ум не является безусловно здоровым, все равно их состояние нестабильно. Поэтому, если их ум, не полностью свободен от омрачений, это все еще нестабильное состояние. Поэтому вы думаете: «Я совершенно искренне желаю всем живым существам обретения третьего уровня счастья – ума, полностью свободного от омрачений – нирваны!» В этот момент у вас из глаз польются слезы. Такого раньше никогда не происходило в вашей жизни. Вы не желали другим даже обретения первого уровня счастья. А теперь вы желаете другим обретения третьего уровня счастья, ума полностью свободного от омрачений. И желаете это не одному-двум людям, не каким-то категориям, а всем живым существам!

В прошлом в вашей жизни никогда такого не происходило. Шантидева говорил: «Человек даже во сне не желает себе обретения такого безусловно счастья. Как же он может пожелать обретения такого безусловно счастья всем живым существам?» Когда вы хотя бы на одну минуту пребываете с таким чувством безмерной любви по отношению ко всем живым существам, то это невероятно высокие заслуги. Если вы сделаете сто тысяч простираций с умом, который блуждает тут и там, вы не накопите особо высоких заслуг. Шантидева говорил: «Выполнение духовной практики, чтение мантр, выполнение простираций с умом, блуждающим повсюду, при отсутствии любви и сострадания, не принесет высоких заслуг». Заслуг вы накопите немного, и большой пользы от этого не будет. Поэтому однажды Будда спросил Ананду: «Ананда, один человек на один миг пожелал всем живым существам безусловно счастья, второй человек в течение кальпы практиковал щедрость. Кто из них накопил больше заслуг?» Ананда ответил, что первый человек накопил больше. Будда подтвердил: «Да, это правда. Поскольку он желал не обычного счастья, а безусловно счастья, ума, полностью свободного от омрачений, и не одному и не двум категориям людей, а всем живым существам. Поэтому, в соответствии с количеством живых существ, он накопил заслуги».

Поэтому, если вы на один миг порождаете такое состояние ума, то в этом случае вы накапливаете более высокие заслуги, чем, если в течение месяца вы выполняете ретрит, но при этом у вас ум блуждает тут и там, и вы все время ожидаете, что произойдет какое-то чудо. Вы все время ждете ощущений. Это характерно для русских практикующих. Но это опасные ожидания. Зачем вам ощущения? Сделайте свой ум более здоровым, более добрым, это важнее, чем ощущения. От большого количества ощущений вы можете сойти с ума. Вам не нужно стремиться испытать ощущения. Вам нужно быть реалистичными и практичными духовными практиками.

Теперь рассмотрим безмерное сострадание. Сострадание – это желание живым существам избавиться от страданий. Сначала я расскажу вам, почему сострадание крайне необходимо в вашей жизни. В буддизме, в особенности, в Махаяне сострадание является корнем всех духовных реализаций. Любовь очень мощна, но сострадание – еще важнее. Благодаря состраданию вы становитесь очень активными в помощи живым существам. Поэтому сострадание очень важно. Сострадание делает ваш ум очень сильным, оно делает его гораздо более здоровым, чем он был раньше. Из семени сострадания вырастает древо просветления. Практику Махаяны без великого сострадания невозможно достичь состояния будды. Поэтому Чандракирти, мастер, который написал текст «Мадхьямакааватара», который является комментарием к теории пустоты, в начале своего текста написал

восхваление не мудрости, познающей пустоту, не божеству Манджушри, а восхваление великому состраданию. Хотя в действительности этот текст посвящен мудрости, познающей пустоту. Почему он поступил именно так? Чтобы показать, что для практика Махаяны корень – это великое сострадание, а не мудрость, познающая пустоту.

Без этого корня, даже если вы познаете пустоту напрямую, вы не достигните состояния будды. Поэтому он произнес следующую хвалу. Перед тем как приступить к медитации, вначале взрастите в уме корень Махаяны, великое сострадание. Когда у вас есть великое сострадание, и когда с ним вы начинаете медитировать, тогда эта медитация становится по-настоящему значимой. В настоящий момент, когда люди хотят медитировать в России, Европе, или где бы то ни было, это их эго хочет медитировать, а не великое сострадание. Их эго хочет стать необычным, особенным человеком, поэтому они хотят практиковать тантру, ясный свет. Они не понимают цели медитации. В Махаяне цель медитации – это принесение блага всем живым существам. Медитация должна быть движима великим состраданием. Поэтому без великого сострадания, какой бы практикой вы ни занимались, вы не будете практиком Махаяны. Без отречения, какой бы практикой вы ни занимались, это не будет причиной освобождения. Все равно, во имя духовного, вы будете дальше вращаться в сансаре.

Вы будете делить людей на группы. Создадите свою духовную группу, скажете, что ваша группа – самая лучшая, а другие – нехорошие. Из-за духовности возникнут конфликты. Зачем это нужно? Все это возникает из-за эго. Когда эго приступает к духовной области, оно начинает создавать конфликты даже в духовной сфере. Поэтому великое сострадание очень и очень важно. В повседневной жизни развивайте великое сострадание, это не помешает вашим повседневным делам. Когда у вас есть философия, то думайте с точки зрения великого сострадания, кого бы вы ни увидели, породите великое сострадание. Тогда люди станут очень близки вам. Пожелайте им: «Пусть они избавятся от страданий и причин страданий. Я принимаю на себя ответственность за то, чтобы избавить их от страданий!» Тогда это станет очень особенным, великим состраданием.

А теперь рассмотрим, как Чандракирти возносил хвалу состраданию. Чандракирти говорил: «Великое сострадание, вначале ты подобно семени, в середине ты подобно удобрению и воде, а в конце ты подобно плодам, которые используют живые существа. Тебе, великое сострадание, я поклоняюсь». Когда Чандракирти говорил, что великое сострадание подобно семени, что это значит? Это означает, что состояние просветления подобно древу, исполняющему желания. Это древо, исполняющее желания, возникает из семени великого сострадания. Без этого семени великого сострадания просветление, подобное древу, исполняющему желания, невозможно. Поэтому вначале великое сострадание очень важно, оно подобно семени.

И вам, чтобы вначале иметь правильное направление, великое сострадание поможет продвигаться в правильном направлении. В то время как ваш эгоистичный ум будет все время уводить вас в неправильном направлении, великое сострадание будет вести вас в правильном направлении. Поэтому в вашей жизни, когда становится активным эгоистичным ум, то в этот момент вы движетесь в неправильном направлении. Вам нужно понять это. Вы не знаете о том, что идете в неправильном направлении, но ваш эгоистичный ум уводит вас в неправильном направлении. Иногда эгоистичный ум будет вас продвигать в неправильном

направлении в какой-то духовной форме. Эгоистичный ум заставит вас надеть большие четки, также в руках держать колокольчик, дамару. Это неправильное направление. Так он будет вести вас в неправильном направлении. Поэтому вам нужно проверить: если в вашем уме сильно эго, вам нужно понять, что вы движетесь не туда.

Поэтому в нашей жизни сейчас мы стоим на перекрестке: иногда ваше сострадание ведет вас в правильном направлении, а когда эго становится активным, то вы сворачиваете в неправильном направлении. Ваша ситуация такова: сострадание тянет в одну сторону, а эго тянет в другую, и вы застряли где-то в промежутке. Я вижу, что в большинстве случаев ваше эго сильнее сострадания, поэтому ваше сострадание падает и эго вытаскивает вас в неправильном направлении. Исследуйте один день. В нем есть двадцать четыре часа. Проверьте за эти двадцать четыре часа, сколько минут ваше великое сострадание продвигает вас в правильном направлении. Проверьте целый день, и увидите, что даже в течение одной, двух минут ваше сострадание не движет вами. Великое сострадание едва ли возникает в вашем уме! Эгоистичный ум порождается спонтанно, потому что с безначальных времен мы привыкли к такому неправильному образу мышления.

Если в такой ситуации вы приступите к медитации, медитация будет неэффективной. Тогда ваше эго начнет медитировать. Оно скажет «Я йогин. Я не просто йогин, я тантрический йогин!» Когда даже нет запаха великого сострадания, называть себя тантрическим практиком – это позор. Тантра – это самая сущностная практика Махаяны. Корень Махаяны – это великое сострадание. Корень тантры – это тоже великое сострадание. Без великого сострадания вы не являетесь практиком Махаяны, вы не являетесь практиком тантры. Тогда после медитации ваши глаза становятся больше, и ваше эго становится тоже больше. Вы говорите «Теперь я йогин. До этого я был обычным человеком, а теперь я йогин». Это создаст вам еще больше проблем.

Недавно я смотрел один американский фильм. Один человек был достаточно счастлив, работая на простой работе. Он был тренером. У него была достаточно хорошая зарплата. Однажды друг пригласил его: «Давай посетим ньюйоркские курсы». Они отправились туда. На этом ньюйоркском курсе тренер вскармливал эго людей. Он говорил: «Вы все необычные люди, вы очень особенные люди. Не будьте обычными, вы должны устать от этого, а будьте особенными, сверхъестественными людьми. Давайте сейчас все вместе закричим: «Я экстраординарный человек». Эго этого тренера тоже стало приятно, и он стал кричать, что он необычный человек. Я подумал: «О, какой кошмар». Это факт. Этот фильм основан на реальных событиях. Потом тренер стал думать, что он необычный человек, и его ум сразу стал тупым: «Здесь я работать не хочу, этой зарплатой мне недостаточно. Всего этого мне мало. Все неправильно. Я должен больше зарабатывать, я должен быть необычным». Тогда он стал, как ненормальный. Не хотел больше работать, а захотел найти легкий и быстрый путь зарабатывания денег. Его ум стал обдумывать разные комбинации. В конце концов, все свелось к тому, что он начал похищать людей, чтобы потом с родственников требовать выкуп. Они делали это вместе с другом. Он и его друзья так зарабатывали, а потом все попали в тюрьму. Кино на этом закончилось. Это реальный факт. Для людей, которые питают свое эго, жизнь оборачивается кошмаром.

Даже если в области духовной медитации ваше эго становится большим, вам нужно понимать, что это опасно. Главная цель духовной медитации состоит в том, чтобы

уничтожить ваше эго, а не сделать его большим. Если какой-то духовный человек пытается сделать ваше эго больше, то он является духовным аферистом. Такие люди не помогают, а делают только хуже другим. Сейчас я россиянин, я хочу, чтобы в России не было таких духовных аферистов. Нет легкого и быстрого пути. В отношении зарабатывания денег: нет такого легкого, быстрого пути зарабатывания денег, это невозможно. Также это невозможно и в духовной области. Это иллюзия. И до тех пор, пока у вас сохраняется эта иллюзия, люди легко смогут обмануть вас. Сейчас компания «МММ» вновь стала активной. Два года назад, когда глава «МММ» сидел в тюрьме, журналисты его спросили: «Чем вы займетесь, когда выйдете на свободу?» Он сказал, что займется тем же самым бизнесом. «Как вы сможете сделать это, ведь сейчас уже все знают, что «МММ» – это аферисты?» Он ответил: «До тех пор пока люди стремятся к легкому, быстрому пути зарабатывания денег, я в любой момент смогу их обмануть».

Что он сделает сейчас? Люди положат в его банк десять тысяч рублей, он пообещает, что через три месяца отдаст им в три раза больше – тридцать тысяч рублей. Его спросят, правда ли это? Потом первые вкладчики расскажут своим друзьям, что они положили десять тысяч, а им вернули тридцать тысяч. И если положить тридцать тысяч, то вернутся девяносто тысяч. И так много людей будут вкладывать деньги в этот банк, а банк на следующий день скажет всем «До свидания!» Даже некоторые из моих учеников попались в эту ловушку. Эти люди получали учение по философии, но все равно они стремились к легкому, быстрому пути зарабатывания денег. Это одна из ваших больших слабостей. Устраните ее из своего ума.

В духовной области тоже нет легкого быстрого пути, это невозможно. Быстрый путь есть, но он не легкий, он очень труден. Быстрого легкого пути в духовной сфере не существует. В материальной сфере также есть быстрый путь зарабатывания денег. Но оба они не легкие и требуют очень большого количества факторов. Еще вам необходима удача. Без удачи, сколько бы вы ни создавали причин и условий, успех не придет. Удача в бизнес-проекте – это все равно, что выиграть лотерейный билет. В бизнесе же не существует такого проекта, который бы на сто процентов давал прибыль. Такого нет. На шестьдесят процентов можно рассчитывать на прибыль, но на сорок процентов опасность останется. Или, например, на семьдесят процентов есть вероятность получения прибыли в бизнесе, но при этом есть тридцать процентов опасности. Это в самом прибыльном проекте. Если есть вероятность прибыли на семьдесят процентов, то есть на тридцать процентов вероятность потери денег – бизнесмен рискует. Нет такого бизнесмена, который бы сказал, что у него есть проект, который дает прибыль на все сто процентов. Таких проектов не бывает. Я разговаривал с бизнесменами, и они это подтверждают.

У нас, буддистов, есть такой проект, который дает стопроцентную прибыль. Но вы ленитесь. Буддийский «проект» – самый надежный. Наша мировая экономика основана на вещах, которые не дают стопроцентной гарантии. Бизнесмены готовы к тому, что у них только на восемьдесят процентов есть шанс выиграть, потому что многих вещей они просто не сумеют предугадать. Я могу сказать, что у определенного проекта только сорок процентов шансов, даже тридцать, потому что люди многих факторов не видят, они не понимают, что все непостоянно. Все может поменяться, все это зависит от множества факторов. Если я покажу им все слабые места, то они скажут: «Да, Геше-ла прав, наш бизнес проект на сорок, даже на тридцать процентов имеет риск. Удача – это как попасть в «яблочко». Такого не бывает.

Поэтому наша мировая экономика каждый год испытывает кризисы, потому что система в ней нестабильна.

В буддизме говорится о том, что не существует ни одной внешней системы, которая была бы безупречной системой. Почему? Потому что, что касается всех этих проектов, в частности, в сфере бизнеса, здесь вы стараетесь создать какой-то внешний проект, который зависит от огромного количества разных факторов. Поэтому там создать безупречную систему невозможно. В конце концов, она рухнет. Вы можете спросить самых опытных экономистов, и они вам скажут, что во внешнем мире не существует безупречной системы. Там нет безупречной системы, потому что ее основа ненадежна. Условия каждый день меняются, они нестабильны, поэтому безупречной системы нет.

Поэтому Дигнага говорил, что если вы создаете проекты в своем уме, вы можете создать безупречный механизм. В своем уме вы можете создать безупречную систему, которая сделает вас счастливыми из жизни в жизнь. Эта главная цель духовной практики. Вы создаете безупречную систему, основанную на вашем собственном уме. Это то, что является самым надежным, ведь она будет все время с вами. Все остальные мирские системы подобны красивому дому из льда. Если вы построите очень красивый дом из льда, то в зимнее время вы скажете, что у меня такой красивый ледяной дом, но когда потеплеет, дома не останется, все растает. Это наша мирская деятельность. Когда условия немного меняются, то все исчезает. Это одна из самых главных причин, по которой возник экономический кризис. Потому что здесь был построен дом из льда, и это было фундаментальной ошибкой. В конце концов, все пришли к тому, что дом нужно строить из собственных позитивных состояний ума. И это самый надежный дом.

Этот дом вы можете нести вместе с собой из жизни в жизнь. Поэтому Миларепа говорил: «Вы, обыватели, строите дом из камней и кирпича, но он может рухнуть в любой момент. Когда вы умираете, вы не можете взять его с собой. Я, Миларепа, строю дом в своем уме из позитивных состояний ума. Этот дом вечно будет со мной. Он никогда не разрушится, у него очень крепкий фундамент. И жизнь за жизнью я смогу нести этот дом с собой». Миларепа говорил, что если вы хотите построить дом, то стройте именно такой дом. Также если вы хотите создать систему в бизнесе, то вам необходима бизнес-система, основанная на вашем уме. Я тоже бизнесмен, но бизнесмен не в мире бумажных денег, а бизнесмен в сфере кармы. Мой банк находится в уме. Я владелец своего собственного банка. И свои деньги я вкладываю в свой собственный банк, а не в чьи-то чужие банки. У вас тоже вся эта система есть, но вы ее не используете. Если вы будете использовать систему, основанную на законах природы, знайте, что она самая надежная.

Есть законы, созданные людьми. Поскольку это не законы природы, то знание этих законов не является чем-то надежным. Например, вы можете посмотреть, что те книги по политике, которые были выпущены пятьдесят лет назад, в настоящий момент уже бесполезны. Потому что сейчас другие законы. А старые законы стали бесполезны. Экономика, которая была пятьдесят лет назад, также устарела, потому что меняются законы, меняется качество образования. Поэтому каждый раз все будет меняться. Через двадцать лет в ваших знаниях тоже не будет пользы. Почему? Потому что законы меняются. Поэтому знания тоже меняются. Знания тоже ненадежны. Зачем нужно тогда так много учиться?

Если у вас есть знания, основанные на законах природы, то тогда, если даже пройдут калпы, эти знания не исчезнут. Что касается тех учений, которые Будда передал две с половиной тысячи лет назад, то в наши дни нет ни одного из этих учений, которые были бы бесполезны, все эти учения полезны. Очень полезны. Потому что они основаны на законе природы. Мы не говорим, что сейчас мы, буддисты, используем новые книги, не основанные на учении Будды, а первоначальные книги устарели. Такого нет. В буддизме нет ни одного нового открытия. Если кто-то сказал, что открыл что-то новое, то он вас обманывает. Полную теорию открыл Будда, в ней больше нет ничего неоткрытого. Многие духовные мастера приходили из Индии в Тибет, они говорили: «Мы не говорим ничего нового, то, что открыл Будда, мы поняли». Шантидева говорил: «Я не открыл ничего нового, все знания, которые у меня есть, я все получил из учений Будды». В буддизме нет никаких новых открытий, все уже открыто. Поэтому такие знания очень полезны и такая система очень полезна.

А теперь вернемся к теме. Наша тема – это великое сострадание. Великое сострадание – это нечто важное в вашей жизни. Вам нужно взрастить великое сострадание. Чтобы достичь состояния будды, вам необходимо великое сострадание. Чтобы сделать свою жизнь значимой, развеите великое сострадание. Чтобы накапливать большие заслуги за короткое время, развивайте великое сострадание. Если вы хотите очистить тяжелую негативную карму в короткое время, то великое сострадание – это самый лучший инструмент. Без великого сострадания, если вы начитываете огромное количество мантр для очищения, то само очищение будет очень маленьким. С великим состраданием даже очень тяжелая негативная карма очищается за короткие мгновения. Поэтому великое сострадание очень важно для духовной практики.

Асанга хотел обрести прямое видение Будды Майтреи. Он двенадцать лет медитировал в горах для достижения прямого видения Будды Майтреи, но так и не обрел его. Чтобы обрести видение Будды Майтреи вам необходимо проводить длительное время практики очищения, а также другие практики для достижения этого видения. Почему мы не видим Будду Майтрею? Из-за тяжелых отпечатков негативной кармы у нас нет этого видения. Это тяжелые отпечатки негативной кармы, которые мы накапливали с безначальных времен. Это не какое-то маленькое количество кармы, а очень большое количество тяжелой негативной кармы. Это то, что нельзя очистить, просто прочитав несколько мантр. Поэтому великое сострадание здесь очень важно. Если не было очищения, то, сколько бы вы ни визуализировали Будду Майтрею, вы не сможете увидеть его напрямую. Визуализация очень важна, но в первую очередь вам необходимо провести очищение. И когда после этого вы будете визуализировать, то впоследствии эта прямая визуализация превратится в прямое видение Будды Майтреи. Сначала это будет визуализацией, а после этого ваше ментальное сознание уже увидит божество напрямую. Не зрительное сознание, а ментальное сознание уже увидит божество напрямую.

Итак, Асанга спустя двенадцать лет так и не обрел прямого видения Будды Майтреи. Он почувствовал, что все его старания тщетны, и вышел из медитации. По дороге Будда Майтрея специально явился Асанге в виде собаки. Будда Майтрея знал, что без великого сострадания его очищение будет просто «детским» очищением. Это очень важная инструкция. Без великого сострадания, даже очищаясь от негативной кармы чтением мантр, сильного очищения не будет. Будет очищение, но это будет «детским» очищением.

Сильного очищения не будет. Но такое очищение все же лучше, чем ничего не делать. Но сильного эффекта при этом не будет. Поэтому Асанга не мог увидеть Будду Майтрею напрямую. И Будда Майтрея специально явился ему в облике собаки, у которой половина тела разлагалась, гнила, специально, чтобы Асанга породил великое сострадание. Асанга преисполнился великим состраданием к этой собаке. В особенности, он испытал благословение, которое исходило от Будды Майтреи, и поэтому пережил такое невероятно высокое, очень сильное сострадание. Когда он пережил очень сильное сострадание, он захотел своим языком собрать всех насекомых с тела собаки, и перенести их на кусок своей плоти. Когда Асанга хотел это сделать, он попытался дотронуться языком до собаки, закрыл глаза, но ничего не почувствовал. А когда открыл глаза, он не увидел собаку, а увидел Будду Майтрею. И он тут же спросил: «Будда Майтрея, где же ваше сострадание? В течение двенадцати лет я старался обрести прямое видение Вас!» На что Будда Майтрея ответил: «С самого первого дня твоего ретрита я был перед тобой. (Это очень важно!) С первого дня ретрита я сидел рядом. Из-за отпечатков тяжелой негативной кармы ты не мог меня увидеть. Ты выполнял очищение, но в нем не было великого сострадания, поэтому оно было неэффективно. Сегодня, поскольку ты породил очень сильное сострадание, то за один миг исчезли все отпечатки очень тяжелой негативной кармы, и поэтому ты увидел меня».

Вам нужно понимать, что великое сострадание – это один из самых лучших инструментов для очищения тяжелой негативной кармы. Чтобы достичь высоких реализаций, в первую очередь очень важно очиститься от отпечатков тяжелой негативной кармы. Это вы осуществляете благодаря великому состраданию. С другой стороны, вам необходимо накопить большое количество позитивной кармы. Такие заслуги очень важны для достижения духовных реализаций. Для бизнеса вам необходим капитал. Ведь без капитала вы не сможете осуществить что-либо в бизнесе. Также в духовной области без «денег» заслуг вы не сможете достичь никаких духовных реализаций. А для обретения духовных реализаций вам нужно накопить большое количество отпечатков весомой позитивной кармы. Это вы осуществляете благодаря великому состраданию. Когда вы порождаете великое сострадание на один миг, то вы накапливаете очень большое количество позитивной кармы. В духовной практике: сколько вы проделали духовной практики – это не главное, а самое главное – качество вашей практики. Качество – самое главное!

Если качественно заниматься, то даже если мало заниматься – ничего страшного. Не обязательно десять часов сидеть в строгой позе, если ум бежит туда-сюда. Зачем? Десять-пятнадцать минут качественной практики принесут больше эффекта. Такое качество возникает благодаря великому состраданию и великой любви. Их вы развиваете благодаря учению по четырем благородным истинам. Для великого сострадания и великой любви важна мудрость. Когда у вас есть эти два качества, то все остальные духовные реализации возникают сами собой. Поэтому вам нужно делать упор на развитие великого сострадания. Когда вы испытываете сильное сострадание, то у вас никогда не будет депрессии. Какие бы у вас в жизни ни возникли проблемы, не думайте о них со своей эгоистической точки зрения: «Я сделал то-то и то-то, а теперь он говорит обо мне что-то плохое. Я ему чего только ни делал, а он сейчас говорит обо мне плохо (или она обо мне говорит плохо)». Если так думать, то вам будет только хуже.

Здесь вам нужно думать со стороны великого сострадания: «Почему он (или она) говорит в мой адрес что-то плохое? Потому что он (или она) несчастны, их ум ненормален». Когда

люди злятся, в это время их ум становится ненормальным. Вам, вместо того чтобы гневаться, нужно испытывать сострадание: «Пусть он (или она) освободят свой ум от болезни гнева. Я помогу им успокоить их гнев!» И когда вы так думаете, ваш ум сразу же успокаивается. Каждый раз, когда вы пребываете в несчастном состоянии, испытываете депрессию, подумайте о том, что другие живые существа страдают больше, чем вы. Есть большое количество живых существ, которые претерпевают просто невыносимые страдания. Подумайте о них, и вы почувствуете сострадание. Тогда вы подумаете: «Мои проблемы – просто ничто».

У нас есть такая склонность – на свои проблемы смотреть вблизи, а на проблемы других смотреть издалека, и в этом наша ошибка. Нам нужно изменить такой образ мышления. Вот смотрите: у вас есть маленькая проблема. Вы смотрите на нее вблизи и думаете: «Какой это кошмар! У меня большие проблемы!» Иногда ко мне приезжают ученики, и говорят, что у них случился кошмар. Я думаю, что, наверное, у них очень большая проблема. А на самом деле у них маленькая «проблемка», никакого кошмара нет. Потому что они смотрят на нее очень близко. На большие проблемы других людей вы смотрите издалека, и вам их проблемы кажутся очень маленькими. Потому что вы смотрите на них с такого расстояния, как, например, вы смотрите на большие звезды: вы смотрите на них издалека, и они кажутся вам маленькими. Большие звезды кажутся вам маленькими, а маленькие проблемы кажутся вам большими, потому что вы смотрите на них с маленького расстояния. Вот эта ошибка. Если на свои проблемы вы посмотрите издалека, вы даже не увидите их! Даже с расстояния одного километра вы не увидите свои маленькие проблемы. Звезды видны даже на много тысяч километров, потому что они очень большие по размерам. На чужие проблемы смотрите с более близкого расстояния, а на свои проблемы смотрите с более далекого расстояния, это разумно. Это мой для вас очень полезный совет.

Выработайте такую привычку, чтобы смотреть на свои проблемы не с короткого расстояния, а смотреть ближе на проблемы других. Тогда вы будете счастливы. Почему возникает депрессия? Потому что вы неправильно смотрите на проблемы. Это главная причина, других нет. В настоящий момент вы – избалованные люди. Какие у вас проблемы? У вас есть крыша над головой, есть что надеть, есть паспорт. Сколько у вас одежды, сколько обуви! Чего у вас только нет? Посмотрите на собаку: у нее нет паспорта, нет теплой одежды, нет дома, зарплата нет, пенсии нет, но она спокойно спит. А вы, люди, говорите: «Какой кошмар, как нам дальше жить». Это больной ум. Подумайте о собаке, и вы скажете себе: «В настоящий момент я счастлив, у меня есть все, но однажды, в будущем я могу оказаться в такой ситуации. В настоящий момент самое главное – даже не это, а то, что у меня в уме есть Дхарма. Мне повезло: у меня в уме есть источник счастья из жизни в жизнь. Это настоящее богатство. И я буду его использовать. В особенности я буду развивать великое сострадание». Если вы думаете таким образом, то у вас породится желание развивать сострадание.

А теперь рассмотрим, что нужно для того, чтобы развить великое сострадание. Великое сострадание – это когда вы желаете всем живым существам избавиться от страданий и причин страданий. В первую очередь вам нужно знать, что собой представляет полное страдание. В настоящий момент наше понимание страдания очень поверхностное. Например, в отношении болезней доктора очень низкого уровня знают о каких-то явных болезнях, но при этом не знают о скрытых болезнях. Такой доктор до тех пор, пока не

понимает скрытых форм болезней, все время будет лечить какие-то явные проявления болезни. И он никогда полностью не сможет излечить болезнь. Он будет лечить пациента снова и снова, но болезнь будет вновь и вновь возвращаться, потому что врач не понимает того, что представляет собой полная болезнь. И точно также мы знаем, что такое страдания, проблемы, но мы знаем лишь явные страдания, явные проблемы. Если вы стараетесь решить эти явные проблемы, устранить явные страдания, но при этом не устраняете скрытых их форм, то, сколько бы вы их ни устраняли, они будут возникать снова и снова. Например, в шахматной игре: если вы знаете лишь явные ошибки и не знаете скрытых ошибок, то когда у вас возникают проблемы, если вы стараетесь решить лишь явные проблемы, устранить явные ошибки, ситуация в шахматах у вас не станет лучше. Вам нужно знать скрытые ошибки.

Существует большое количество скрытых дебютных ошибок. Если вы устраните их, то явные ошибки не возникнут, тогда вы выиграете партию. И во всех областях деятельности механизм очень похож. Если для того чтобы как-то усовершенствовать экономику, вы устраняете лишь грубые ошибки, то экономическая ситуация никогда не станет лучше. Профессионалам нужно знать о том, каковы неявные ошибки. Эксперты экономики могут сделать вывод: «Если человек не будет меняться, ничего не изменится». Но людям меняться необязательно, самое главное – система должна меняться. Если система меняется, то для человека ничего страшного в этом нет. В стране, сколько бы президентов ни менялось, самое главное – система должна измениться. Нужно сделать правильную систему, тогда все будет нормально.

Таким образом, во всех областях деятельности в отношении механизма мы видим нечто общее. Все механизмы очень похожи, и Будда говорил, что если вы хотите устранить страдание, вам нужно знать полное страдание. Существуют три вида страданий. Первый уровень страданий вы все хорошо знаете, это страдания страданий. Его знают даже животные. В нем нет ничего особенного. Ваша головная боль, депрессия – все это страдания страданий.

Далее, второй уровень страданий – это страдание перемен. Что это значит? То, что обыватели считают первым уровнем счастья, в буддийской философии говорится, что это страдание перемен. Что касается счастья, которое приносят объекты пяти органов чувств, то в буддийской философии говорится, что это не счастье, а страдание перемен. Когда в буддийской философии проводятся исследования, то говорится, что эти объекты пяти органов чувств не приносят вообще никакого счастья, они причиняют лишь разные виды страданий. Поэтому в действительности даже на один миг вы не можете пережить настоящего счастья. Когда, например, в физике проводятся исследования прикосновения руки к чашке, обывателям кажется, что их рука дотрагивается до чашки, что они могут держать ее, но когда физики исследуют этот вопрос, то они говорят, что наша рука не может прикоснуться к чашке, потому что между чашкой и рукой все время остается пространство. Если вы не дотрагиваетесь до чашки, то, как же вы можете ее чувствовать? Вы ее чувствуете из-за того, что существует определенная энергия отталкивания между частицами чашки и рукой, и в силу этого вы испытываете ощущение чего-то гладкого или шершавого, но в действительности ваша рука не дотрагивается до чашки. Таков проводимый анализ. Это факт. Ваша рука не может дотронуться до чашки, но, с мирской точки зрения, кажется, что ваша рука дотрагивается до чашки. Вы скажете: «Ну, ученые сошли с ума, я же вижу, что

моя рука дотрагивается до чашки, иначе как же я мог бы держать эту чашку? Я держу эту чашку. Я даже пью из нее». Но когда вы исследуете этот вопрос, то поймете, что между рукой чашкой есть пространство. Если есть пространство, то вы не держите чашку, вы просто близко подносите руку к ней. Это не значит, что вы ее держите. Это факт.

Точно также, если я вам скажу, что когда вы кушаете вкусную пищу, это не счастье, вы скажете: «Будда сошел с ума! Я получаю удовольствие от еды. Когда я пью водку, это тоже приносит мне счастье. Я чувствую себя счастливым». Вы думаете, что получаете удовольствие, что это счастье, но, в действительности, вы не испытываете настоящего счастья. Вы никогда не ощущаете настоящего счастья. Поэтому вы принимаете за счастье уменьшение какой-то большой проблемы. Например, если бы вы долго несли большой груз, а потом положили бы его и сказали, что это счастье, то это не счастье. Спина отдыхает, вы сидите, но в этом счастья нет. Вы долго будете сидеть, потом вам станет некомфортно, и вы захотите уйти. В первый момент вы будете чувствовать счастье и думать, что всю жизнь хотите здесь сидеть, но даже пяти-десяти минут вытерпеть не сможете, и потом скажете, что хотите уйти отсюда. Думать, что я хочу здесь быть всю жизнь, это женская ошибка по отношению к мужчинам. Если женщине чуть-чуть приятно быть с этим мужчиной, она думает: «О, этот мужчина – все в моей жизни!» В этот момент вы совершаете ошибку. В подобных ситуациях мужчины тоже совершают такие ошибки. Потом вы начинаете думать: «Как было бы хорошо, если бы мы расстались! Все документы нужно оформлять, делить... Какой кошмар! Зачем я вышла замуж?! Зачем женился?!» Все это возникает из-за ошибок.

Все это ошибка, которая происходит от отсутствия понимания того, что все мирские объекты обладают природой страдания. Например, если вы принимаете пищу, и пища по-настоящему давала бы вам счастье (в буддийской философии проводится такой же анализ, как в науке), говорится, что в этом случае, чем больше бы вы ели, тем счастливее становились, так как это объект счастья. Например, иголка – это объект страдания. Поэтому, чем больше я буду пронзать иглой ваше тело, тем больше боли вы будете испытывать, потому что игла – настоящий объект страданий. Если бы подобно иголке пища была бы по-настоящему объектом счастья, то тогда, чем больше бы вы ее ели, тем все более и более счастливыми бы становились. Но позже, через пять минут вы уже испытываете страдания. Отсюда становится очень ясно, что это не объект счастья.

Если вы сильно замерзли на улице, и подходите близко к огню (так проводится буддийский анализ), когда вы подходите ближе к огню, то вам кажется, что огонь дарит вам счастье. Это все равно, что вы думаете, что вы дотрагиваетесь до чашки. Но исследуйте, действительно ли этот огонь приносит вам счастье? Огонь нагревает ваше тело. Здесь речь идет о страдании от жары. Поскольку ваше тело сильно замерзло, то когда жар возрастает, страдание от холода уменьшается. Здесь есть либо страдание от холода, либо страдание от жары, но нет настоящего счастья. Счастья нет. Когда ощущение холода становится меньше, то вы чувствуете временное счастье, ваши страдания уменьшаются, но это ненастоящее счастье. Ваше экстремальное чувство холода становится меньше, и вы называете это счастьем. Это не счастье. Тогда, если вы будете бить себя, а потом перестанете, вы должны ощутить счастье, но этого не случится. Когда страдания становятся меньше, вы говорите, что это счастье, но это не счастье. Тогда стать счастливым легко: сначала нужно бить себя, а потом наслаждаться от прекращения страдания. А потом говорить: «Какой я счастливый!» Это не счастье. Если бы, когда устранялось одно крайнее страдание, приходило бы счастье,

тогда создать счастье было бы очень легко. Причините себе какой-нибудь вид крайнего страдания, и затем, когда оно немного уменьшится, вы испытаете счастье. Но в буддизме говорится, что это не счастье, это страдание перемен. Одно крайнее страдание менять на другое крайнее страдание, это называется страданием перемен.

Когда у вас нет мужа, у вас есть страдание от отсутствия мужа, и когда вы выходите замуж, то с самого первого дня у вас начинается страдание от наличия мужа, но вы его не замечаете. Вы ощущаете только то, что у вас уменьшается страдание от отсутствия мужа. И вы говорите, что это счастье. Но позже, через три дня, когда муж потихоньку начинает брать над вами контроль: «Это нельзя, то нельзя», тогда вы начинаете спрашивать себя: «Зачем же я вышла замуж? Раньше я была свободной. А сейчас даже для того чтобы съездить в магазин, нужно просить разрешения у мужа. Зачем я вышла замуж?» Такое происходит не только с мужем или женой, но и все сансарические объекты могут дать только страдание перемен.

Когда одно крайнее страдание меняется на другое крайнее страдание, нам кажется, что между ними есть небольшое счастье. Но это не счастье, это иллюзия. Все равно – это страдание. И оно называется страданием перемен. Когда вы об этом знаете, вы не погонитесь за страданием перемен. Почему бабочка думает, что масляный светильник – это объект счастья? Потому что она не знает, что он обладает природой страдания. В нем нет счастья. Если вы замерзаете, то огонь может согреть вас. У него есть только одна функция – жечь. Если вы подойдете слишком близко, то он сожжет вас.

Будда приводил такой пример: бабочка не знает, что масляный светильник обладает природой страдания и считает его объектом счастья, подлетает к нему, обжигает свое тело, делает один круг и снова возвращается к этому светильнику, ее тело сгорает полностью, и она погибает. Все эти ошибки возникают из-за непонимания страдательной природы как страдания, когда мы думаем, что это объект счастья. Это ошибка. Это иллюзия. Будда говорил, что есть только одно настоящее счастье, это нирвана. Ум, полностью свободный от омрачений, – это безупречное счастье. Небольшое увеличение позитивных состояний ума, уменьшение негативных состояний ума, развитие шаматхи – это тоже подлинное счастье, но при этом оно небезупречно, поскольку может деградировать. Но это подлинное счастье.

Таким образом, когда вы начинаете правильно понимать, что такое счастье, что такое страдание, ваш ум становится мудрым. Что такое буддийская практика? В буддийской практике не говорится о чем-то мистическом, а говорится о том, как создавать причины счастья и как устранять причины страданий. Для этого в буддизме говорится, что сначала нужно знать, каковы три уровня счастья, а также три вида страданий. Тогда, если вы хотите устранить страдания, вы думаете не об одном уровне, а вы хотите устранить полностью все страдания. А если стремитесь к счастью, то также не просто хотите достичь первого или второго уровня счастья. Вы хотите иметь все три уровня счастья, в особенности – третий уровень счастья. И вы не будете слишком гнаться за первым уровнем счастья, потому что это страдание перемен.

Далее в буддизме объясняется не только это, но также и то, в чем состоят причины счастья, и каковы причины страданий. Когда вы знаете, каковы причины счастья, вы можете создать все необходимые причины. А когда вы знаете, каковы причины страданий, вы можете

устранить эти причины страданий, и тогда само страдание исчезнет. Это самое основное буддийское учение. Это то учение, которое объясняется в четырех благородных истинах. Это позвоночник буддийской философии. Это самое главное, поскольку мы хотим счастья и не хотим страдать. И все живые существа хотят счастья и не хотят страдать. Вы можете помочь живым существам, открывая им глаза на то, что такое счастье и каковы причины счастья, что такое страдание и каковы причины страдания.

С того момента, как вы начинаете понимать, как устранить какое-то количество причин страданий, и когда вы по-настоящему устраняете эти причины страданий; когда вы начинаете создавать причины счастья, то тогда по-настоящему начинается ваша духовная практика. Вот с этого момента начинается ваша духовная практика. Если вы знаете, как создать причины счастья, не просто временного счастья, а причины второго уровня счастья, это духовная практика. Если вы создаете причины для первого уровня счастья, это не духовная практика. Если вы создаете причины второго и третьего уровня счастья, тогда вы по-настоящему занимаетесь духовной практикой.

И сегодня я вам объяснил создание причин второго уровня счастья: как развить любовь и сострадание. Когда вы порождаете определенный уровень любви и сострадания, это невероятное счастье. У меня в этом есть немного опыта. Я много лет занимался медитацией, но я не умею летать, я не обладаю ясновидением. Я развил хорошие качества ума, благодаря своему Учителю. Когда они развиваются, это большое счастье! Я никогда не чувствую себя бедным, у меня все есть. Когда внутри настоящее богатство, например, когда вода во время моего ретрита в горах заканчивалась, и нужно было далеко за ней идти, я не чувствовал дискомфорта. Я как снежный барс чувствую себя богатым, потому что богатство у меня внутри. Это самое главное. Если есть богатство, а в карманах пусто, то деньги сами придут к вам. Я никогда не бегал за деньгами из бумаги. Они придут сами. Это мой секрет для вас.

В настоящий момент делайте упор на этом, а не на практике махамудры и развитии шаматхи. Делайте упор на развитии любви и сострадания. Это настоящее богатство в вашей жизни. Тогда даже если вы едите кусок хлеба, он будет очень вкусным, если у вас внутри есть сильные любовь и сострадание. Когда есть сильные любовь и сострадание, если ты находишься в одиночестве, ты счастлив, когда рядом люди, ты тоже счастлив, когда никого нет – тоже хорошо. Ты всегда счастлив. Это правда, это и есть настоящее счастье, когда ум счастлив. Этого я достиг, но третьего уровня счастья еще не достиг. Поэтому счастье от еды – это совсем другое. От второго уровня счастья ваш ум всегда будет счастлив, и у вас никогда не будет депрессии.

Попробуйте, вы должны создать такое счастье, а также старайтесь уменьшать свои омрачения. И в вашем уме сразу же возрастет умиротворение. Когда омрачений станет меньше, это станет немного меньше, ум станет спокойнее, никто не сможет нарушить покой вашего ума. Когда ваших омрачений становится меньше, даже если вас ругают десять человек, у вас не возникнет боли. Вы подумаете, что они просто не поняли вас или они находятся в ненормальном состоянии ума. Вы будете чувствовать к ним сострадание. Эти слова прозвучат, и вы не вспомните, что десять человек вам сказали такую «страшную» вещь, от которой вы не могли даже уснуть. Такого не будет. Куда бы вы ни пошли, вы будете всегда счастливы. Самые лучшие защитники – это любовь и сострадание. Когда у вас нет любви и сострадания, тогда, услышав что-то неправильное, вы будете чувствовать боль,

не сможете спать. Потому что в уме нет любви и сострадания, а присутствует большое эго. Если вы услышите одно слово, вам будет неприятно. Даже если один человек пришел и сказал вам что-то приятное: «Девушка, у вас очень красивые волосы», – вы подумаете, что если он сказал, что у меня красивые волосы, значит у меня некрасивая фигура, или некрасивый нос. Вы вредите сами себе, неправильно думая. Любой комплимент вам уже не будет казаться комплиментом.

Это ненормальное состояние ума. Иногда муж покупает вам подарок, приносит его, а ваш ненормальный ум начинает выражать недовольство: «Это не тот цвет, который мне нравится. Это дешевая вещь. Я хочу другое». Ваш муж должен сказать, что подарок нормальный, это ваш ум ненормальный. Если вы готовите вкусную еду, а муж говорит, что это невкусно, тогда вы скажите: «Моя еда нормальная. Это твой ум ненормальный». Когда ум ненормальный, сколько бы у вас ни было денег, вы будете несчастны. Я знаю много богатых людей, у которых под Москвой большой дом, два-три разных дома, бассейн, но в него ходить нет времени. У них всегда депрессия: вдруг они все это потеряют. Что это за жизнь?

Поэтому материальные вещи: сегодня – есть, а завтра их может и не быть. Они очень ненадежны, как красивое облако. Взрослые к нему не привязываются, потому что знают, что оно непостоянно. А здесь, как дети, к красивому они привязываются, а потом когда это исчезает, плачут. Потому что не знают, как все устроено в мире, что все объекты не вечны, как облако. Сегодня – есть, завтра – нет, они ненадежны. Не полагайтесь на внешние объекты, полагайтесь на внутренние качества ума. Они самые надежные. Благие качества ума должны быть вашими спутниками жизни. Тогда вы будете счастливы.

Для развития причин счастья развеите любовь и сострадание. Любовь и сострадание принесут вам счастье, а также устранят причины страданий. Поэтому Шантидева говорил: «Бодхичитта сама накопит заслуги, а также устранит причины страданий». Развивайте одно: бодхичитту и сострадание, а все остальные духовные реализации придут к вам сами. Когда вы развиваете шаматху с эгоистичным умом, то ее развить будет очень трудно, вы не сможете продвинуться выше третьей или четвертой стадии. Когда ум сильно движем любовью и состраданием, то в этом случае ваше развитие концентрации будет продвигаться очень быстро. Когда я медитировал в горах, моя концентрация была минимальной, я знал, что у меня есть какая-то ошибка. Потом я понял, что у меня не было любви и сострадания, мое эго хотело развить концентрацию. Потом я не медитировал, а развивал любовь и сострадание. Тогда качество медитации сразу улучшилось. Я раскрываю вам мой секрет.