

Итак, для того чтобы породить правильную мотивацию, все вместе прочитаем послание, напоминающее о ежедневной практике.

Я очень рад всех вас видеть после долгого перерыва, жители Бурятии.

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. С безначальных времен и по сей день, мы пьем алкоголь омрачений, поэтому наш ум в настоящий момент пьян, он пьян от омрачений. Поэтому мы не видим вещи объективно. Мы всё видим так, как видят пьяные люди, и поэтому у нас нет правильного направления. Вместо того чтобы решать проблемы, мы их только усугубляем. Главная цель получения буддийского учения состоит в том, чтобы заместить водку омрачений на нектар Дхармы.

Итак, вам нужно устранить эту привычку – пить алкоголь омрачений. Пейте нектар Дхармы, тогда ваш ум будет становиться все более и более нормальным. Тогда вы начнете видеть реальность, тогда вы будете видеть непостоянное как непостоянное. Когда вы пьете алкоголь омрачений, тогда вы непостоянное видите как постоянное. Это вводит вас в заблуждение, вы полностью теряетесь в этой жизни. Если вы не пьете алкоголь омрачений, а вместо этого пьете нектар Дхармы, то обладающее природой страдания вы видите как страдательное по природе. Из-за употребления алкоголя омрачений мы видим то, что обладает природой страдания, как счастье, из-за этого наш ум оказывается в заблуждении. Это самое худшее заблуждение, – мы гонимся за тем, что обладает природой страдания как за счастьем, но страдательная природа никогда не приносит счастья. Здесь Будда приводил пример с бабочкой. Бабочка, увидев масляный светильник, считает его объектом счастья. Она не видит природу огня, – то, что огонь жжет, она считает его природой счастья. Она подлетает ближе, и этот огонь масляного светильника обжигает ее. Но она при этом никогда не думает, что это именно масляный светильник ее обжигает. Даже если у нее испорчены крылья, она старается как-то поправить свои крылья, чтобы снова подлететь к этому масляному светильнику. Итак, смысл ее жизни в том, чтобы подлететь ближе к масляному светильнику. В конце ее ждут только страдания. Это происходит из-за непонимания страдательной природы как страдательной. Будда говорил, что подобно этой бабочке мы – все живые существа в сансаре гонимся за тем, что обладает природой страдания, как за причинами счастья. Сколько бы вы ни устремлялись к тому, что обладает природой страдания, в конце вы обретете только страдания.

Когда вы начнете пить нектар Дхармы, когда перестанете употреблять алкоголь омрачений, то обладающее природой страдания вы увидите как имеющее страдательную природу. Вы уже не будете гнаться за этим, вы начнете развивать отречение, это будет означать, что вы понимаете смысл жизни. И это – главная цель получения учений.

Итак, получайте учение с такой мотивацией: «Для того чтобы я полностью устранил все свои омрачения, чтобы развил весь благой потенциал своего ума, сегодня я получаю это учение». В то время, когда вы получаете учение, очень важно породить убежденность в том учении, которое передавал Будда. Когда вы порождаете убежденность в этом учении, в это время вы пьете нектар Дхармы. Если бабочка начинает понимать, что масляный светильник обладает природой страдания, в этот момент ее глаза открываются. Тогда смысл ее жизни меняется, она больше уже не хочет подлетать к нему. Но если она думает, что это объект счастья, то подлететь к светильнику – это смысл ее жизни и тогда она сделает все, на что способна, чтобы подлететь к нему. И точно так же, как бабочка, ведете себя и вы – у вас тоже очень бедное представление о счастье, вы не понимаете настоящего счастья, – такого, о котором Будда учил, говоря о четырех благородных истинах. Вы просто слышали слова, но у вас все еще нет в этом убежденности. Если вы по-настоящему убедитесь в этом, то именно это станет направлением и смыслом вашей жизни. В настоящий момент смысл вашей жизни

очень похож на обывательский. Во имя Дхармы, но все равно какие-то мирские вещи становятся смыслом жизни. Таким образом, какой бы медитацией вы ни занимались, как бы долго вы ни получали учение, это не принесет особой пользы. Вам нужно устранить эту мирскую мотивацию и заместить ее на более высокую мотивацию. Итак, это та мотивация, которую вам необходимо породить.

В этот раз, что касается учения, я решил передать вам учение о четырех безмерных. Четыре безмерных – это четыре колонны дома Махаяны. Если вы хотите построить дом Махаяны в своем сердце, вам необходимы эти четыре безмерных, – они подобны колоннам. Без этих четырех колонн, четырех безмерных, невозможно построить дом Махаяны, то есть, вы не можете являться практиком Махаяны. В повседневной жизни в вашей практике основной упор нужно делать именно на четырех безмерных. Это должно стать вашей неформальной практикой, а также и формальной практикой. Такой здоровый образ мышления очень полезен для вас и также полезен для других, и когда вы начинаете правильно понимать четыре безмерных, вы также понимаете смысл своей жизни.

Из четырех безмерных первая – это безмерная любовь, вторая – безмерное сострадание, третья – безмерная радость и четвертая – безмерная равенность. В первую очередь я объясню вам, что такое любовь. Существует разница между мирской любовью и той любовью, которая объясняется в буддизме.

Что касается мирской любви, то это в большей степени привязанность, там есть до какой-то степени любовь, но при этом больше привязанности. И также мирская любовь – это желание другим временного счастья, это не та любовь, которая объясняется в буддизме. Что касается мирской любви, то когда кто-то нравится кому-то, это называется любовью. Главным образом здесь такие мысли: «Он или она мне нравятся, потому что они полезны для меня», и это во многом связано с вашим эго. До тех пор пока этот объект приятен вашему эго, вы его любите, а как только он становится неприятен, вы начинаете его ненавидеть. Итак, мирская любовь меняется очень быстро, подобно погоде, подобно форме облака. В буддизме не рекомендуется возвращать такую любовь, ее может породить любой человек, в ней больше привязанности.

Какая любовь объясняется в буддизме? В буддизме, в особенности в Махаяне, любовь – это желание всем живым существам безупречного счастья. Когда вы желаете всем живым существам счастья, то в первую очередь вам необходимо понимать, что такое счастье. Если у вас очень примитивное представление о счастье, то именно такого счастья вы будете желать и другим. Как мать, – она любит своих детей, но у нее есть к ним определенная привязанность, хотя она также желает им счастья. Что касается того счастья, которого она желает своим детям, – это то же счастье, которого она хотела бы достичь сама. Такого счастья она желает также и своим детям, и в буддизме говорится, что это ненастоящее счастье.

Поэтому вам в первую очередь нужно понимать, что такое три уровня счастья. Также вам нужно понимать, что низший первый уровень счастья – это не настоящее счастье, а второй и третий уровни счастья – это настоящее счастье. И больше вдохновения вам нужно порождать к обретению второго и третьего уровня счастья, тогда вы также сможете пожелать этого счастья другим. И это станет смыслом вашей жизни.

В настоящий момент смысл вашей жизни – очень бедный, примитивный. Потому что вы понимаете только первый уровень счастья, и он становится смыслом вашей жизни, но в этом нет ничего особенного. Я приведу вам одну аналогию. Один человек как-то лежал на пляже под банановым деревом и ел бананы. К нему подошел один американский бизнесмен, он

спросил: «Что ты делаешь? Ты впустую тратишь свою жизнь. Смысл жизни не в этом». Тогда он спросил: «А что мне нужно делать, в чем смысл моей жизни?» Бизнесмен сказал: «Ну, вокруг так много бананов, собери их и продай». Он спросил: «И что случится дальше?» «Тогда ты заработаешь денег, сможешь нанять больше людей, сможешь нанять машину, собрать больше бананов и больше продать». «И что будет дальше?» – спросил человек. Бизнесмен сказал: «Тогда ты заработаешь очень много денег и сможешь спокойно лежать на пляже под банановым деревом и есть бананы». Человек ответил: «Но это именно то, что я сейчас и делаю». Обывательский смысл жизни в том, чтобы работать, работать, работать, а что будет дальше? Дальше мы будем отдыхать. Большинство из таких людей в конце жизни отдыхают уже только в гробу. Если вы объясните, что смысл их жизни не в том, чтобы просто отдыхать, а в том, чтобы укротить свой ум, в том, чтобы сделать его здоровым, тогда это будет совершенно другое дело. Тогда людям станет понятно, что просто отдыхать под банановым деревом – это неправильно, это пустая трата жизни. Гораздо лучше укротить свой ум, сделать его совершенно здоровым и далее также помогать другим, обрести такой же здоровый ум. Тогда из жизни в жизнь вы будете счастливы. Это нечто интересное. Причина в том, что люди не понимают трех уровней счастья. Я объясню вам, каковы эти три уровня счастья, основываясь на коренных текстах.

Первый уровень счастья вы, обыватели, хорошо знаете. Это счастье, которое возникает на основе пяти органов чувств. В буддизме говорится, что такое счастье – это очень бедное и ненадежное счастье. Любое счастье, которое возникает на основе объектов пяти органов чувств, является бедным, потому что по мере того как вы наслаждаетесь им, оно превращается в страдания. Например, пища, – это также такой объект счастья, который относится к объектам пяти органов чувств, это объект вкусового сознания. Что касается пищи, то, когда вы сильно проголодаетесь, она доставляет вам определенное счастье. Но это бедный объект счастья, потому что, как говорится в буддизме, чем больше вы едите, тем больше ваши ощущения превращаются в страдания. Это нечто бедное, потому что очень быстро превращается в страдания, этот объект не является объектом подлинного счастья. Это очень интересный момент, вам нужно его понимать. Это относится не только к пище, как объекту вкусового сознания, но также это может быть и какая-то красивая форма для зрительного сознания, приятные красивые звуки для слухового сознания, это может быть какой-то приятный запах для обоняния и какая-то приятная на ощупь форма для тактильного восприятия, а для языка – это пища.

В буддизме говорится, что эти объекты пяти органов чувств, то счастье, которое они приносят, не только бедное, оно также ненадежное. Если вы испытываете счастье в зависимости от этих объектов и начинаете слишком сильно на них полагаться, то это очень большая ошибка. Когда какой-то объект делает вас немного счастливым, вы всем сердцем полностью полагаетесь на этот объект и это одна из самых больших ошибок в вашей жизни. В буддизме говорится, что такой объект является очень непрочным, он в любой момент может расстаться с вами, исчезнуть. Внешние факторы могут измениться в любой момент: сегодня этот объект с вами, а завтра его с вами уже может не быть. Поскольку вы испытывали небольшое счастье, вы начали полностью зависеть от этого объекта и тогда завтра вас ждет кошмар. Поэтому никогда не полагайтесь на эти объекты пяти органов чувств, они ненадежны. В буддизме также говорится о трех мирах. Первый мир называется миром желаний. Мы – люди, животные, большинство живых существ, пребываем в этом мире желаний. Почему это мир желаний? Потому что и люди, и животные, и все остальные существа думают, что если они будут гнаться за объектами пяти органов чувств и обретут эти объекты, то эти объекты по-настоящему подарят им счастье. Что касается мира желаний, речь идет об устремлении к этим объектам пяти органов чувств с желанием. Поэтому этот мир называется миром желаний и это самый низший уровень.

Далее, второй мир называется миром форм. Что касается мира форм, то некоторые люди также могут пребывать в этом мире, мире форм. Что касается мирских богов, то некоторые из них пребывают в мире желаний, а некоторые также в этом мире форм. Но большинство мирских богов также пребывают в мире желаний и точно также гонятся за мирскими желаниями. Те боги и те люди, которые развили шаматху, благодаря этому поняли, что существует счастье более высокого уровня. Когда они развивают однонаправленную концентрацию, они достигают такого покоя ума, который не зависит от объектов пяти органов чувств, и они могут пребывать в этом умиротворении очень долгий период времени. Они также видят, что те существа, которые пребывают в мире желаний, все время гонятся, устремляются к этим объектам пяти органов чувств, и эти объекты, когда они их получают, приносят им больше страданий, чем счастья. Они видят, что это то, что обладает природой страдания. Поэтому они видят мир желаний как грубый, а что касается первого уровня мира форм, то они видят его как более тонкий. Это более надежное счастье. Что касается мира форм, то к ним относятся первый, второй, третий и четвертый уровни концентрации.

Следующий мир – это мир без форм, в нем уровень концентрации несколько выше, чем в мире форм, и у существ этого мира нет тела, поэтому он называется «мир без форм».

Итак, счастье, возникающее на основе объектов пяти органов чувств, вам нужно постараться видеть как страдательное по природе, это ненастоящее счастье. Но, с другой стороны, это лучше чем страдание страданий. Например, в Ламриме говорится о страдании перемен, – то счастье, которое возникает на основе объектов пяти органов чувств, это страдание перемен, разницы нет. Это ненастоящее счастье, но, тем не менее, это немного лучше, чем страдание страданий, вам нужно понимать этот момент. В буддизме не говорится, что вам нужно полностью отказаться от объектов пяти органов чувств, они вам необходимы для выживания, но они не должны становиться смыслом вашей жизни. То есть, они не должны быть объектами ваших молитв. Подобно тому, как в Индии некоторые бизнесмены всю свою жизнь работают, зарабатывают деньги, а потом кладут эти деньги куда-то в сейф и всю оставшуюся жизнь молятся этим деньгам как объектам прибежища. Это неправильно, вам необходимы деньги для выживания, но они не являются объектом вашего прибежища. Когда вы слишком привязываетесь к этим объектам пяти органов чувств, внешние объекты становятся объектами вашего прибежища. Тогда это очень опасно. В буддизме говорится: «Не делайте из этих объектов такие объекты, на которые вы целиком и полностью полагаетесь. Не делайте их объектами прибежища».

Вы также проверьте, что касается вас, – на словах вы произносите: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе», но глубоко внутри вы принимаете прибежище в деньгах или в чем-то другом, что вы считаете настоящим счастьем. Вы всем сердцем зависите от этого, вы говорите, что это мой объект прибежища, и в этом состоит ошибка. Этот объект не может являться объектом вашего прибежища. В первую очередь, он является очень бедным, во вторую – ненадежным. Как вы можете принимать в нем прибежище? Даже если вы принимаете прибежище в очень могущественных мирских богах, в буддизме говорится, что это неверно – вы полагаетесь на тех, чей ум не свободен от омрачений. Это тоже заблуждение. Не принимайте прибежища в этих объектах пяти органов чувств, это очень важно. Подумайте, что это объекты страдания, они не могут доставить вам настоящего счастья: «Они могут спасти меня от крайних видов страдания, но они не являются объектами счастья».

Теперь, второй уровень счастья. В настоящее время мы не думаем об этом втором уровне счастья. Поскольку мы о нем не думаем, то у нас нет такого желания: «Да смогу я обрести этот второй уровень счастья». Например, если вы встретите джинна, и он вам скажет: «Загадай одно желание, я исполню его», – вы подумаете: «Какое же у меня есть желание?» и

пожелаете такого счастья, о котором вы думаете. Что касается всех обывателей, живущих в России, Америке и где бы то ни было, все вы попросите один из этих объектов пяти органов чувств, но все равно, это то, что обладает страдательной природой.

Поэтому я расскажу вам один анекдот. Жил-был один человек, очень простой, у него не было большого количества знаний, и он где-то в лесу считал грибы. Так он считал: «Гриб, гриб, еще один гриб» и тут увидел одного джинна. Этот джинн сказал ему: «Ты можешь загадать три желания, я их исполню». Он задумался: «Что же мне загадать?» Он подумал: «Я бедный, мне недостает богатства, поэтому в первую очередь я хотел бы иметь богатство». Он попросил богатства, джинн щелкнул пальцами, и человек стал богатым, но все равно он был несчастлив. Потом он говорит: «Богатство есть, все есть, но я несчастливый. Что мне надо попросить? А! Наверное, я тупой, поэтому нет счастья». Он сложил руки и попросил: «Я хочу стать умным». Джинн щелкнул пальцами, и этот человек стал еще и умным. Богатый, умный, но все равно несчастливый. Итак, он подумал, что стал богатым, умным, но все равно несчастен и тогда он решил загадать третье желание. Итак, в третий раз он загадал: «Я хочу быть счастливым, умиротворенным». Джинн щелкнул пальцами, и этот человек оказался на прежнем месте он считал: «Гриб, гриб, еще один гриб». Здесь говорится о том, что, чем больше у вас мирских объектов, тем больше проблем, поэтому, если у вас мало объектов желаний, то это большое счастье. Это большое счастье, вы спокойно спите. И это не просто анекдот.

Но, что касается объектов пяти органов чувств, если у вас их нет вообще, то это проблема, а если у вас их слишком много – это другая проблема. Поэтому Будда говорил о том, что вам нужно довольствоваться тем, что у вас есть. Будда не говорил, что вам не нужно ничего вообще, у вас должно быть достаточно объектов для выживания. Поэтому довольствуйтесь тем, что вы имеете. Это золотой совет. С того момента как вы начинаете довольствоваться тем, что имеете, вы становитесь по-настоящему богатыми людьми.

Что касается объектов пяти органов чувств, то невозможно собрать их все. Вы все время говорите: «Мало-мало», но, сколько вы можете их собрать? И когда вы их используете, они подобны соленой воде. Чем больше вы пьете соленую воду, тем сильнее у вас разгорается жажда. Далее, третье, – они в любой момент могут у вас исчезнуть. Это три реальности и в наше время, в двадцать первом веке, люди об этом знают. Какую бы вы ни создавали экономическую систему, в конце концов, она рухнет. Потому что эта система основана на внешних объектах, а эти внешние объекты ненадежны, то есть, факторы, от которых она зависит, ненадежны. Поэтому, в том, что касается нашей экономической системы, какой бы красивой она ни выглядела, она похожа на дом, построенный изо льда. Зимой этот дом выглядит очень привлекательно, сияет, блестит. Но как только погода меняется, как только наступает лето, этот красивый дом тает и превращается в простую воду. Что касается льда, то каким бы прочным он ни выглядел, по природе это вода. И точно также, все мирские объекты, – какими бы красивыми они ни выглядели, по природе своей они являются страданиями.

Итак, не полагайтесь на них целиком и полностью, используйте их для выживания. Это совет Будды, это не мой совет. Я следую этому совету, я не полагаюсь полностью на эти мирские объекты. Поэтому для меня не бывает кошмарных новостей. Мое счастье зависит от моего собственного состояния ума. Поэтому я не звоню людям и не спрашиваю, что происходит или что случится завтра, каждый день я нахожусь в очень спокойном состоянии. Мне не требуется какая-то подпись от министров или мэра города. Мое счастье не зависит от подписи мэра города. Это было бы чем-то очень бедным. Если ваше счастье зависит от подписи мэра города, то, если однажды мэр города скажет: «Я не подпишу вам что-то», то тогда для вас это будет кошмар. Если ваше счастье зависит от мужчины или женщины,

любит он или она вас или нет, тогда это тоже кошмар. Однажды эта девушка вам скажет: «Теперь я тебя больше не люблю, я люблю Андрея», тогда это кошмар. Тогда вы скажете: «Сначала я убью Андрея, потом убью эту девушку». Итак, вы далее примите прибежище в гневе. Вначале вы принимали прибежище в привязанности, далее от этого прибежища в привязанности вы не добились счастья, и после этого принимаете прибежище в гневе. Далее, с гневом вы стараетесь заполучить счастье. Но это невозможно, ситуация будет становиться только хуже и хуже. Что вы сделаете в конце? Вы совершите самоубийство. Вы скажете: «Я совершенно безнадежен, я все перепробовал, но так и не добился счастья, тогда я больше не хочу жить». Все эти ошибки, возникающие у молодых людей, возникают из-за того, что они слишком сильно полагаются на внешние объекты. Итак, вам нужно понимать, что они являются бедными и ненадежными. Даже деньги – это тоже нечто бедное.

Что является настоящим богатством и по-настоящему подлинным счастьем? Это второй уровень счастья, на который я полагаюсь. Вдохновение, которое я порожаю каждый день и делаю это перед сном, это также мое желание, это также смысл моей жизни. Второй уровень счастья и третий уровень счастья – это смысл моей жизни. Также я желаю этих двух уровней счастья всем живым существам, а также немного первого уровня счастья, поскольку это необходимо для выживания. Не в качестве объекта настоящего счастья, а просто для выживания. Я знаю, что эти вещи не подарят настоящего счастья.

Теперь, второй уровень счастья. Это счастье, которое возникает благодаря возвращению позитивных состояний ума, устранению негативных состояний ума, порождению определенного уровня концентрации. Это настоящее счастье. Например, посмотрите, если вы породите определенные позитивные состояния ума, ваш ум будет находиться в очень позитивном состоянии. И если вы до какой-то степени уменьшите негативные состояния ума, ровно столько покоя ума вы обретете. В особенности, если вы разовьете шаматху, то вы обретете такое ментальное умиротворение, что по-настоящему увидите, что все мирское счастье – это ненастоящее счастье. Это как алкоголик, он пьет алкоголь и считает это счастьем, но те люди, которые не пьют алкоголь, не являются алкоголиками, знают, что это не счастье. Это не счастье, это самообман. Это не счастье, в алкоголе ничего вкусного нет. Вначале он горит внутри, потом голова болит, в почках, везде яд. Люди пьют яд и думают, что это счастье. Наука доказала, что алкоголь – это яд, он разрушает все органы, мозг тоже разрушает. Мы и так достаточно глупые, а когда употребляем алкоголь, становимся еще более глупыми. В чем там счастье? Поэтому люди, которые пьют алкоголь, по привычке думают: «Буылка водки – это счастье». Это очень низкий уровень мышления, это объект страдания. Итак, пить алкоголь объектов пяти органов чувств и считать это счастьем, – это очень неправильно.

Итак, второй уровень счастья – это счастье, возникающее благодаря позитивным состояниям ума, благодаря уменьшению негативных состояний ума, а также благодаря развитию высокого уровня концентрации, шаматхи. Это то, что является настоящими объектами счастья. Почему? По мере того как ваш ум пребывает с позитивными состояниями ума, эти позитивные состояния никогда не сделают ум несчастным. Вы никогда не скажете: «Ну, все, теперь я устал от этих позитивных состояний ума». Итак, что касается этих позитивных состояний ума, то, чем больше вы пребываете в этом состоянии, тем более вы счастливы, и тем более счастливы окружающие вас люди.

Что касается вашего здоровья, эти позитивные состояния ума также невероятно эффективны для обретения хорошего здоровья. И для ментального здоровья позитивные состояния ума также очень полезны. В наши дни доктора проводят такие исследования и говорят, что те люди, у которых ум настроен позитивно, обладают более хорошим здоровьем. Что касается тех людей, которые больше пребывают в негативном состоянии ума: зависти, гнева и так

далее, они тем самым разрушают сами себя и становятся более подверженными сердечным заболеваниям. Так, что касается позитивных состояний ума, то чем больше вы пребываете в этом состоянии, тем более вы счастливы и тем более счастливыми становятся окружающие вас люди. Я три года провел в медитации в горах. Что касается результата, я не научился летать в небе, я не умею летать. Даже если я полечу, то какая от этого польза? Если мой ум болен и если этот больной ум будет летать, то это бессмысленно. Из-за этого ум станет еще более больным. Если, например, вы летаете, и люди начинают вас фотографировать, тогда болезнь эго становится даже больше. Также у меня нет ясновидения, зачем мне нужно читать ваши мысли? До тех пор пока вы находитесь в мире желаний, очень логично, что вы все время гонитесь за объектами пяти органов чувств. Кто-то гонится за объектами зрительного сознания, кто-то к объектам слухового сознания, другие устремляются к объектам вкусового или осязательного сознания, или обонятельного – все одинаково, это одни и те же иллюзии.

Что касается моего результата, что именно я обрел, я могу вам сказать. До какой-то степени позитивные состояния ума возросли в моем уме, и также до какого-то уровня негативные состояния уменьшились в моем уме, также развился определенный уровень концентрации. И это мое богатство. Мое счастье зависит от этих трех вещей. Когда эти вещи деградируют, то я чувствую, что счастье исчезает из моего ума. В такие моменты я говорю, что это кошмар, теперь мои позитивные состояния ума уменьшаются, возрастают негативные состояния ума, деградирует моя концентрация. Как бизнесмен, когда он начинает паниковать, я начинаю паниковать именно в такие моменты.

У вас, у людей, никогда не возникает такой паники и это очень странно. Если вы чего-то боитесь, то вам следует бояться именно этого. Если вы взрастите свои позитивные состояния ума или сделаете их больше, то они будут пребывать с вами из жизни в жизнь и это очень долговременный объект вашего счастья. Это ваше настоящее богатство. Что касается всего остального, то сегодня у вас что-то есть, а завтра вы это можете потерять, но, в конце концов, вы обязательно это потеряете, это касается всех мирских объектов. Что касается всех мирских объектов, то Будда говорил о том, что, в конце концов, вы с ними расстанетесь: любое накопление заканчивается истощением, – это конечное заключение. Что касается богатства, сколько бы вы его ни накопили, в конце оно обязательно расстанется с вами, поэтому, ушло оно от вас или нет – это неважно. Так или иначе, однажды оно покинет вас, это то, чем все и завершится, в конце концов. Поэтому это не кошмар, однажды даже это тело расстанется с вами. Но благие качества вашего ума, если вы их правильно удерживаете, если со своей стороны вы не допускаете ошибок, то сами собой они не покинут вас. Они будут оставаться с вами из жизни в жизнь. Это самое надежное богатство. Вам нужно просто напоминать себе об этих благих качествах ума, и есть опасность, что они придут в упадок, если вы не будете напоминать себе об этом. Также они деградируют, когда вы полностью теряетесь во временном счастье. Поэтому мастера Кадампа говорили: «Не радуйся временному счастью, а радуйся временным страданиям». Потому что, когда вы переживаете временное счастье, то есть опасность, что вы потеряете это настоящее богатство. Что касается людей, у которых нет такого внутреннего богатства, то для них временное счастье – это лучше, чем его отсутствие. Что касается тех, у кого уже до какой-то степени накоплено внутреннее богатство, то для них временное счастье – это нехорошо, для них лучше временное страдание. Маленьким детям пока нужно временное счастье, у них нет внутреннего богатства, они слабые. Когда говорят: «Временное счастье – это нехорошо», это относится не ко всем. Люди, которые знают философию и развивают хорошие качества ума, а негативные состояния ума уменьшают, для них временные страдания лучше. Это благословение Учителя. Поэтому говорится, что временное страдание полезно не для всех, это бы противоречило здравому смыслу. Для определенной категории людей временные страдания – это хорошо.

Я вам сейчас расскажу одну историю. Однажды один американский ученый отправился в Тибет. Он слышал о том, что в Тибете есть особенная мудрость и хотел узнать, в чем же состоит эта мудрость. Этот американский ученый, опрятно одетый, с галстуком, встретился с группой молодых монахов. Он спросил этих монахов: «Знаете ли вы, что Земля круглая»? Эти монахи помотали головой и сказали: «Нет, мы не знаем, что Земля круглая». Тут он начал им объяснять то, что Земля круглая и так далее, и все монахи его очень внимательно слушали. И он подумал: «Тибетцы не знают даже элементарных вещей, тогда какую же особую мудрость я могу почерпнуть здесь?» Далее он спросил: «А знаете вы, что в наши дни американцы уже летали на Луну? Также мы направляли свои спутники к другим планетам, к Марсу, Юпитеру и так далее». Монахи сказали: «Нет, мы этого не знали». К ним подошел один пожилой монах, он тоже покачал головой и сказал: «Я не знал об этом». Американец продолжал объяснять, сказал очень много всего и подумал: «Наверно, я очень умен – они ничего не знают».

Через некоторое время этот пожилой монах сказал: «У меня к вам есть один вопрос». Ученый сказал: «Конечно, пожалуйста, задавайте мне любой вопрос». Тот пожилой монах сказал: «Вы очень много всего рассказали о Марсе, Юпитере и так далее. У вас очень много знаний. Скажите, пожалуйста, из всех этих знаний, какое, хотя бы одно знание принесло вам покой ума, сделало вас счастливым»? В этот момент глаза ученого стали больше, он подумал: «У меня нет ни одного знания, которое принесло бы мне покой ума». Он сказал: «Нет, у меня нет такого знания». Далее этот пожилой монах сказал: «Если у вас есть знания в отношении Марса, Юпитера – это хорошо, если у вас их нет – ничего страшного. Потому что эти планеты очень далеки от вас. Но ваш ум все время находится с вами. Знаете ли вы, что представляет собой ваш ум, как он функционирует? Каким образом добиться умиротворения благодаря ментальным состояниям ума?» Ученый сказал: «Нет, я не знаю этого». «Тогда у вас нет самого важного образования, вы не знаете самых основополагающих вещей. Даже круглая Земля или не круглая – это не является чем-то основополагающим, а вот эти моменты по-настоящему фундаментальны. Потому что мы хотим счастья и не хотим страдать. Тогда этот момент самый важный: наш ум является создателем нашего счастья и наш ум – творец наших страданий». Ученый сразу же понял, что перед ним находится его духовный наставник, он обратился к нему с просьбой: «Пожалуйста, будьте моим духовным наставником. Именно такие знания я хотел бы получить в Тибете».

Это те знания, которые относятся также и к вашей, бурятской традиции. Ваши предки принесли сюда в Бурятию такую богатую традицию и эти знания крайне необходимы. Для любого живого существа, если оно хочет счастья, эти знания совершенно необходимы. Если вы хотите сохранить старые бурятские традиции, то одного лишь строительства храмов для этого недостаточно. Эти знания необходимо сохранить на бурятской земле и тогда вы сохраните старые традиции, богатые традиции Бурятии. Что касается культуры и традиций, то это относится не только к стилю вашей одежды, не только к образу жизни. Что касается образа мышления, то это традиции очень высокого уровня. Богатые традиции оцениваются не по цвету одежды, не по ткани, а по образу мышления. Такую богатую культуру и традиции в прошлом ваши предки принесли в Бурятию и теперь нам необходимо сохранить их.

С этой целью в течение двадцати лет я передаю вам учение, чтобы вы постарались понять ценность этой богатой традиции. Здесь вам необходимо понимать, что вас должны вдохновлять внутренние благие качества, это второй уровень счастья. Как только вы достигнете его, он будет оставаться с вами из жизни в жизнь. Вы сможете полностью на него положиться. Если вы полностью полагаетесь на внутренние хорошие качества, они



никогда вас не подведут. Это тоже Дхарма. Дхарма – это не какие-то внешние тексты, из которых исходит свет и благословляет вас, это не так. Что касается Дхармы, то мудрость и реализации Будды – это тоже Дхарма. Что касается ваших собственных реализаций, которые возрастают у вас, – это тоже Дхарма. Если сравнивать эти два вида Дхармы, то Дхарма Будды не является главным объектом прибежища. Реализации Будды не могут как-то устранить ваши страдания, по щелчку пальцев. Вы принимаете прибежище также и в Дхарме Будды, потому что благодаря Дхарме Будды вы обретаете знания и развиваете внутреннюю Дхарму. Эта Дхарма очень полезна, но главный объект вашего прибежища – это ваша внутренняя Дхарма. И когда вы порождаете эту определенную Дхарму, здесь, внутри вас, то это является вашим объектом прибежища, которое находится в вашем сердце. Ваш объект прибежища вы держите в своем сердце, и он защитит вас от страданий и подарит вам безупречное счастье.

По мере того как ваша Дхарма будет становиться все сильнее и сильнее, она станет для вас лучшей компанией: когда вы в одиночестве, – это для вас лучшая компания; когда у вас проблемы, – Дхарма решит эти проблемы. Эта Дхарма скажет вашим негативным состояниям ума: «Закройте свой рот, вы делаете проблему только хуже. Я решу эту проблему». И мирным способом эта Дхарма решит ваши проблемы. Если в трудные времена вы полагаетесь на негативные состояния ума, то у вас нет прибежища. Вы опираетесь на негативные состояния ума в решении своих проблем, это ошибка. В счастливые времена и в трудные времена полагайтесь только на свои позитивные состояния ума, – это ваша Дхарма.

Я все время сохраняю эту опору и поэтому я все время счастлив. В жизни все время происходят взлеты и падения, но на меня это никак не влияет, потому что я полагаюсь на Дхарму, на благие качества своего ума. Когда волна поднимается наверх, я не бываю высокомерен, а когда падает вниз, у меня нет депрессии. Я всегда счастлив, потому что нахожусь в глубине моря, а не на его поверхности. Если бы я находился на поверхности моря, то постоянно взлетал бы вверх, падал вниз, и снова наверх, а в глубине моря спокойно. Глядя вверх, я вижу волны, я вижу, что иногда поднимаются очень большие волны, но при этом они никак на меня не влияют, потому что я нахожусь в глубине океана своего ума. Вы поступайте так же и тогда вы все время будете счастливы. Все время полагайтесь на свои позитивные состояния ума и это прибежище, это Дхарма.

Спутником вашей жизни также должны быть благие качества вашего ума. Вам нужно себе сказать: «Мой первый спутник жизни – это хорошие качества моего ума. Второй спутник жизни – это мой муж или моя жена, или моя подруга, мой парень. Они – вторые». Тогда если ваш муж или жена скажет вам: «До свидания», вы подумаете: «Ничего страшного, мой первый спутник жизни находится здесь, внутри». Вам необходимо полагаться именно на это, как на первого спутника вашей жизни, потому что эти благие качества вашего ума будут пребывать с вами из жизни в жизнь. Что касается вашего второго спутника жизни – вашего мужа или жены, вашего парня или подруги, то вам нужно понимать, что это бедный объект счастья. Чем больше он с вами, тем постепенно это превращается в страдание. Во-вторых, он ненадежен – может измениться в любой момент, а в конце на сто процентов он расстанется с вами. Через тридцать или сорок лет на сто процентов вы расстанетесь. Тогда произойдет кошмар. Ваши внутренние благие качества из жизни в жизнь будут с вами, и именно они должны стать вашим спутником жизни. Тогда вы заложите очень хорошую стратегию в вашей жизни. Тогда для вас будет кошмаром, если вы встретитесь с дурной компанией и увидите, как деградируют ваши благие качества, вы скажете: «Это кошмар!» Поэтому в Ламримае говорится: «Не бойтесь дикого слона, а бойтесь друзей, которые оказывают дурное влияние». Они приведут к упадку ваши внутренние благие качества, это кошмар. Итак, будьте осторожны с такими друзьями, которые влияют на вас негативно. Все

время пребывайте в компании, которая помогает вам увеличить позитивные качества вашего ума.

Также очень важно быть однонаправленным. Если вы раздвоены, у вас множество направлений, вы слушаете много разных учений, то ваш ум в результате запутается. Раздвоенная игла не может сшить ткань, а если у иглы пять концов, пять острых частей, то это еще хуже. Поэтому в любой области однонаправленность очень важна. Я, исходя из собственного опыта, вижу, что те мои ученики, которые сохраняют однонаправленность, добиваются хорошего прогресса, а если у кого-то три или четыре направления, они деградируют. Поэтому мой для вас совет – сохраняйте однонаправленность, одно направление. Как часто говорит Его Святейшество Далай-лама, вам необходимо уважать все религии, но следовать одной религии. Если вы будете следовать всем религиям, то вы ни к чему не придете. Поэтому уважайте все религии, но что касается той религии, которая подходит вам, вам нужно придерживаться ее полностью, до конца. Что касается буддизма, то в буддизме есть также множество традиций и вам нужно придерживаться такой традиции, которая вам подходит. Это мой для вас совет. Уважайте другие традиции, но при этом придерживайтесь своей собственной традиции. А если вы следуете многим традициям, то в конце ни одну из практик вы не сможете выполнить, как следует. Наша традиция в Бурятии – это традиция ламы Цонкапы. Что касается того учения, которое ваши предки принесли из Тибета, это самая вершина учения Будды, полностью вся сутра и тантра, это традиция ламы Цонкапы, именно ее принесли в Бурятию ваши предки. Следуйте этой традиции, не называйте другие традиции плохими, но при этом следуйте своей собственной традиции. Это мой для вас совет.

Итак, что касается второго уровня счастья, здесь именно то, что вы увеличиваете свои позитивные состояния ума, уменьшаете свои негативные состояния ума, развиваете концентрацию, – именно это должно стать объектом вашего счастья. Развивайте именно такие объекты счастья. Каждый день вы можете порождать, увеличивать какие-то позитивные состояния ума, вы можете уменьшать, устранять какие-то негативные состояния ума, также развивать определенный уровень концентрации, именно таким образом вы культивируете объекты своего счастья. Тогда ваше внутреннее богатство, объекты вашего счастья будут становиться все сильнее и сильнее. Это то, что должно быть вашей практикой.

Вам нужно полагаться на такое счастье, которое возникает благодаря возвращению позитивных состояний ума, устранению негативных состояний ума, развитию концентрации. Это подлинное счастье. Положитесь на это на сто процентов, вам нужно любить все это. Чем больше вы любите свои внутренние хорошие качества, тем сильнее они будут становиться. Если вы слишком любите свою подругу или своего парня, то партнер скажет: «Он или она меня слишком любит и теперь становится вторым в моем выборе». Поэтому вы целиком и полностью положитесь на свои внутренние благие качества, и они никогда вас не обманут, это называется «прибежище». Когда вы говорите: «Я принимаю прибежище в Дхарме», это означает: «Я полностью полагаюсь на вас, мои внутренние благие качества». Вы полностью доверяетесь им. Будда говорил: «Океан может высохнуть, горы разрушиться, солнце погаснуть, но эти три объекта прибежища – Будда, Дхарма и Сангха никогда вас не обманут». В настоящий момент ваша Дхарма – это хорошие качества вашего ума, когда они возрастают, ваша Дхарма становится все сильнее и сильнее. Они никогда вас не подведут. И это более важный объект прибежища, чем Будда или Сангха. Будда говорил: «Будда не является для вас главным объектом прибежища. А ваш главный объект прибежища – это ваша собственная Дхарма». Потому что Будда не может щелкнуть пальцами и сделать вас счастливыми, это невозможно, Будда может указать вам путь. Он является объектом прибежища, поскольку может указать вам путь, но вам самим необходимо культивировать Дхарму в своем уме. Эта Дхарма является настоящим

защитником, главным объектом прибежища, главным объектом вашего счастья, источником счастья.

С другой стороны это также принятие прибежища в Дхарме. Полагайтесь не на что иное, как на свои собственные позитивные состояния ума, на Дхарму. И для вашей жизни это будет очень и очень прочный фундамент. Я практикую так, и хотел бы, чтобы вы практиковали так же. Поэтому в настоящий момент я бы хотел сказать вам, что ваша Дхарма очень слаба, она быстро исчезает. Поэтому сделайте эту Дхарму в своем сердце сильнее, более надежной.

Что заставляет вашу Дхарму исчезнуть из вашего ума в настоящий момент? Это не какие-то внешние негативные силы. Это ваши собственные омрачения. Когда омрачения становятся сильнее, то Дхарма исчезает из вашего ума. Поэтому будьте очень осторожны со своими омрачениями. Без встречи с условиями ваши омрачения не проявляются. Поэтому вам нужно быть очень осторожными с шестью условиями, которые увеличивают омрачения. Из этих шести условий три – это обезьяны Махатмы Ганди, о которых я вам рассказывал. У одной обезьяны закрыты уши, у другой закрыт рот, у третьей закрыты глаза. Тем самым не говорится, что вам не нужно ничего слушать и ни на что смотреть, а говорится: «Не слушайте злое, не смотрите на злое и не говорите ничего злого». Поэтому очень важно держаться на расстоянии от злой компании. Вам нужно увеличивать свою связь с позитивными друзьями, с друзьями по Дхарме, которые говорят о чем-то только хорошем, разговаривают о Дхарме и так помогают увеличить ваши позитивные состояния ума. Это друзья по Дхарме.

Поэтому в Дхарма-центре, когда собираются вместе братья и сестры по Дхарме, не говорите о каком-то нонсенсе, а обсуждайте только Дхарму. Если кто-то начинает затрагивать какие-то темы о конфликтах, скажите этому человеку: «Закройте свой рот, это Дхарма-центр, здесь мы обсуждаем только Дхарму». Только Дхарма, это не место вроде бара, где вы разговариваете о разных вещах. В Дхарма-центре ведите разговоры только на тему Дхармы, философии, насчет всего остального скажите: «В другом месте разговаривайте, здесь нельзя». Это очень важное правило для моих Дхарма-центров. Во всех своих Дхарма-центрах я говорю, что когда вы собираетесь в центрах, то ваш разговор должен быть не нонсенсом, а обсуждайте только Дхарму. Чужие дела – это не ваше дело. «Он делает то-то, она делает то-то» – это не ваше дело, обсуждайте только Дхарму, если кто-то вредит сообществу Дхармы, то нужно сказать: «Этот человек приносит вред, нужно остановить этого человека». Что касается всего остального, то это все должно быть связано только с Дхармой.

К этому моменту уже вышла моя книга «Шаматха и махамудра». Теперь у вас уже есть полностью вся необходимая теория для развития шаматхи, для практики махамудры, это тоже счастье очень высокого уровня. В центре один раз в неделю вам нужно посвящать тому, чтобы развивать однонаправленную концентрацию. Группой людей собирайтесь вместе, выбирайте объект медитации, далее медитируйте, но не слишком долго, какое-то короткое время, после этого обсуждайте, как прошла ваша медитация, каковы были ваши ошибки. Теперь у вас уже есть вся необходимая теория и если вы будете медитировать, это будет безопасно. Раньше, в прошлом, я говорил: «Не медитируйте слишком много», а теперь я говорю вам – медитируйте. Также во время медитации очень важно знать, каковы ошибки вашей медитации. В любой области, если вы не знаете ошибок, вы никогда не добьетесь прогресса. В шахматной игре также, чем больше вы знаете свои ошибки, тем большего прогресса вы добиваетесь. Также в сфере компьютеров, если вы хотите стать хорошим программистом, то чем лучше вы узнаете свои ошибки, тем большим профессионалом вы становитесь. То же самое касается развития однонаправленной концентрации, шаматхи, – чем больше вы знаете своих ошибок, тем лучше вы добиваетесь прогресса.

Также в отношении вашей жизни, – чем больше вы знаете своих ошибок, тем более вы прогрессируете. А если вы не знаете своих ошибок, если вы знаете лишь те ошибки, которые знают также большое количество других людей, то в этом нет ничего особенного. Вам нужно знать такие тонкие ошибки, о которых другие люди думают, что это не ошибки. Если вы говорите: «У меня есть такая-то, такая-то ошибка» и при этом ваш друг говорит: «Нет, нет, это не ошибка», вы отвечаете ему: «Вы просто этого не понимаете, в действительности это ошибка». С мирской точки зрения может это не ошибка, но если провести правильные исследования, то окажется что это тоже ошибка. Один маленький пример – это радоваться похвале. Обыватели скажут, что порадоваться похвале, в этом нет ничего дурного. Жириновский скажет, что наоборот вам нужно, чтобы люди вас хвалили: «Вам нужно делать что-то такое, чтобы люди вас хвалили». А с точки зрения буддийской философии – это очень большая ошибка, если вы радуетесь похвале. Это тонкая ошибка. Расстраиваться из-за критики – это тоже ошибка, этого вы не знаете. Стоит вас немного покритиковать, и вы уже похожи на крысу, которая упала в воду. Потом вот так, зажавшись сидит, – вообще не человек. А когда вас чуть-чуть похвалят, вы становитесь как слон, такой большой. Равновесия нет. Если я чуть-чуть хвалю моего ученика, я вижу, мой ученик сразу летает, если чуть-чуть его покритиковать, он как крыса, которая упала в воду, вот так сидит, как почти не человек. Поэтому я вас боюсь – хвалить боюсь, критиковать тоже боюсь.