

Я очень рад всех вас видеть. Чем бы вы ни занимались, вначале важна мотивация. Альтруистическая мотивация – это самый лучший способ сделать значимым то, чем вы занимаетесь. В особенности перед получением учения очень важно породить альтруистическую мотивацию, – это крайне необходимо. Итак, правильная мотивация – принести благо всем живым существам, и в настоящий момент вы можете принести благо всем живым существам, если сделаете так, что в вашем уме омрачений станет меньше. Шантидева говорил: «Если человек находится под контролем омрачений и старается помогать другим, то помощь другим не будет эффективной. Это будет похоже на то, как один пьяный человек старается помочь другому пьяному человеку. Он говорит, что уведет его в правильном направлении, но при этом сам также запутался, поэтому будет путать этого человека и таким образом они не смогут друг другу помочь». Поэтому Шантидева говорил, что если в текущий момент ваш ум не свободен от омрачений, то, даже если вы захотите помогать другим, это будет помощь другим из привязанности, она не будет настоящей помощью. В самом начале лучший способ помочь другим – это самому перестать употреблять алкоголь омрачений, а также развить мудрость. И тогда, если вы будете приносить благо другим, когда придет подходящий момент, – это будет эффективно. Вначале, чтобы приносить благо другим и чтобы принести благо себе, нужно укротить свой собственный ум, – это самое лучшее. Поэтому думайте так, что ради собственного блага и ради блага других сегодня я получаю учение. И это учение, которое я получаю, я искренне буду применять в своей жизни и сделаю себя более хорошим человеком. Если вы получаете учение с такой мотивацией – сделать себя более хорошим человеком, то тогда получение учения будет иметь большой смысл. В нашей жизни вы думаете, что, производя очень много перемен, вы измените свою жизнь, – это все неправильно. Если вы меняете свое имя, то это ничего не меняет в вашей жизни, я имею в виду, что это не производит каких-то перемен к лучшему. Также, если поменять одежду, то и это не изменит вашу жизнь к лучшему. Если вы меняете место жительства, то это тоже ничего не меняет. Если меняете друзей, то это тоже ничего не меняет. А что же нам нужно изменить, чтобы наша жизнь стала лучше? Это наш образ мышления.

Главная цель того, что вы получаете учение – это изменить свой примитивный образ мышления и поменять на мышление более высокого уровня. Это главная буддийская практика. Такое изменение образа мышления протекает очень медленно, потому что наше видение является очень узким, мы не видим большое количество аспектов реальности и истины, и нас очень сильно интересует временное счастье. Это главная причина, по которой нам очень трудно поменять свой образ мышления. Даже какой-нибудь очень интересный совет, который передавал нам Будда, для вас будет просто словами и не изменит ваш внутренний образ мышления. Поэтому очень важно получать учение, чтобы изменить свой образ мышления. Если вы придерживаетесь узкого, примитивного образа мышления, то омрачения проявляются у вас спонтанно, таков этот механизм. Если вы замените этот узкий образ мышления на более широкий, более здоровый образ мышления, тогда у вас будут спонтанно проявляться позитивные состояния ума, а негативные возникать не будут. Тогда в первую очередь вы станете счастливыми, и другие станут счастливы. Вам нужно понимать то, что одна из самых важных буддийских практик – это изменение своего образа мышления и обретение более здорового образа мышления. Итак, с этой целью получайте учение.

В прошлый раз мы говорили с вами о безмерной любви. Что касается любви, я говорил вам о том, что есть любовь в понимании обычных людей, а есть любовь с точки зрения буддийской философии. Что касается мирской интерпретации любви, то по большей части это привязанность. В особенности, что касается любви матери к ребенку, на пятьдесят процентов эта любовь представляет собой привязанность, а на вторые пятьдесят процентов – желание ребенку временного счастья, что также не соответствует буддийской философии. Все матери своим детям желают не второго и не третьего уровня счастья, а только первого.

То есть, то, что желают вам обычные люди – это побольше денег, чтобы была семья, чтобы было хорошее образование, работа и так далее. Чтобы жили долго, не болели. Это то, что относится к первому уровню счастья. Очень редко матери думают, что было бы очень хорошо, если бы у их ребенка увеличились позитивные состояния ума, уменьшились негативные состояния ума, и развился высокий уровень концентрации. Что касается тех, кто обладает философией, то они будут желать своим детям не только материального достатка, то также и такого уровня счастья. Так, какого счастья вы желаете себе, такого же счастья вы желаете и другим, поэтому для вас очень важно знать о трех уровнях счастья. В прошлый раз мы с вами обсуждали первый и второй уровни счастья. Как я вам говорил в прошлый раз, счастье первого уровня – это счастье, которое возникает на основе объектов пяти органов чувств. Мы думаем, что эти объекты принесут нам счастье и гонимся за ними. Поэтому мы находимся в мире желаний, где под воздействием этих желаний мы все время гонимся за объектами пяти органов чувств. В буддийской философии говорится, что эти объекты пяти органов чувств приносят нам какое-то временное счастье, но при этом также вместе с собой они приносят больше проблем, если вы к ним привязываетесь. Если вы их используете без привязанности, то вам это принесет меньше боли и также защитит вас от крайних видов страданий. Будда говорил, что эти объекты пяти органов чувств подобны соленой воде, – чем больше вы ее пьете, тем сильнее разгорается ваша жажда. Поэтому не пейте соленой воды, а пейте нектар. Что касается счастья второго и третьего уровня, – это настоящий нектар, который утолит жажду вашего ума.

Итак, умственно желайте себе обретения второго уровня счастья, это счастье, от которого происходит увеличение позитивных состояний ума, уменьшение негативных состояний ума, а также развитие определенного уровня концентрации. В повседневной жизни вы также должны быть очень заинтересованы в развитии своего внутреннего богатства – это настоящий источник вашего счастья. Это настоящее богатство.

Итак, каждый день развивайте позитивное состояние ума, уменьшайте негативное состояние ума, развивайте концентрацию высокого уровня, а также накапливайте заслуги – это то, что вам нужно делать каждый день. Чем больше вы накопите заслуг, тем счастливее вы будете становиться, и также спонтанно будут исполняться ваши желания. Также очищайте отпечатки негативной кармы. Это очень эффективная практика первого уровня. Вначале не теряйтесь полностью в развитии концентрации высокого уровня или высокой практики тантры, для вас это было бы непрактично, а то, что я вам советую в настоящий момент, для вас это очень практично. Если вы хотите счастья, то именно такие причины счастья постарайтесь обрести в своем уме. Совершенно точно вы способны на это в своей повседневной жизни. Я также занимаюсь либо формальной практикой, либо неформальной практикой, стараюсь увеличить свои позитивные состояния ума, уменьшать негативные состояния ума, также стараюсь развивать определенный уровень концентрации.

В самом начале лучший метод развития концентрации – это развивать внимательность, – что бы вы ни делали в повседневной жизни, делайте это с внимательностью. Вам нужно, чтобы ваш ум работал систематично. Если вы что-то берете, а потом кладете, то все время кладите в одно и то же правильное место, – это и есть внимательность. Нужно учиться класть вещи на свое место, нужно тренировать это. Иначе, когда будете куда-то собираться и не сможете найти ключи или кошелек, возникнет большая вероятность опоздать. Все это ведет к проблемам. Итак, что бы вы ни делали, делайте это с внимательностью, – это очень важно. Также, когда вы разговариваете, то говорите с внимательностью, слушайте то, что вы произносите. Это для вас практично, в повседневной жизни вы можете так поступать.

Теперь, что касается третьего уровня счастья. Второй уровень счастья – это подлинное счастье, но оно не является надежным на сто процентов. Эти позитивные состояния ума

могут прийти в упадок, а те негативные состояния ума, которые вы уменьшили, вновь могут возрасти. Концентрация, которую вы развили, также может деградировать. Итак, это счастье также может прийти в упадок. Поэтому вы не должны довольствоваться лишь небольшим развитием позитивных состояний ума, каким-то небольшим уменьшением негативных состояний ума, развитием какого-то уровня концентрации. Вам нужно понять, что до тех пор, пока ваш ум не является полностью свободным от омрачений, его состояние нестабильно. Поэтому Будда говорил о том, что только нирвана – это безупречное счастье. Второй уровень счастья – это подлинное счастье, но оно небезупречно, поскольку также может прийти в упадок. Нирвана – это безупречное счастье, потому что как только вы достигнете ее, оно уже никогда не деградирует. А что такое нирвана? Нирвана – это состояние ума, полностью свободное от омрачений. Это состояние, при котором омрачения вновь уже не возвращаются. Такое состояние ума называется «нирваной». Это означает, что это безупречно здоровое состояние ума.

В буддизме говорится в отношении тела, что вы не можете добиться безупречного состояния здоровья тела, одни болезни будут уходить, вы можете их излечить, но на смену придут другие болезни. А что касается ума, то для вас возможно добиться безупречно здорового состояния ума. Что касается той системы, которую вы создаете в уме, то вы можете создать совершенно безупречную систему и обрести безупречное счастье. В буддизме говорится в отношении внешних систем, что какую бы систему вы ни создали, вы не сможете создать безупречной системы. Что касается этой внешней системы, как бы вы ни старались, вы сможете создать до какой-то степени эту систему, но, в конце концов, она рухнет, поскольку эти объекты ненадежны. Дигнага говорил в отношении тела, что, сколько бы вы его ни тренировали, будет существовать определенный предел, и при достижении этого предела вы не сможете уже развить его выше, после этого произойдет упадок. Что касается физической тренировки, то всегда, что бы вы ни тренировали, у этого существует предел, выше которого вы продвинуться не сможете, и после его достижения будет происходить деградация.

Какую бы внешнюю систему вы ни создали, она не может быть безупречной и, в конце концов, рухнет. Так можно говорить о любой внешней системе, экономической или какой либо другой, эта система не будет безупречной. В конце концов, она придет в упадок, потому что внешние объекты ненадежны. Что касается ментальной системы, то Дигнага говорил, что если вы ее развиваете, то это может протекать безгранично, поскольку в первую очередь объект является надежным. Ум является очень прочным объектом, прочной основой. И если вы что-то развиваете на этой основе, то это развитие может протекать безгранично. Это же касается механизма той системы, которую вы создаете в своем уме, – это естественный природный механизм. Он не зависит от большого количества внешних факторов, а также не зависит от законов, которые создают люди.

Итак, Дигнага говорил том, что позитивные состояния ума могут развиваться безгранично и вначале для их развития требуются определенные усилия, а затем, в дальнейшем, им уже не требуется повторных усилий. Поскольку они не зависят от повторных усилий, они будут развиваться безгранично. Это очень интересная логика, которая доказывает, что существует такое состояние ума, как освобождение. Если бы позитивные состояния ума зависели от повторных усилий, то тогда, когда заканчивалась бы эта сила повторных усилий, заканчивался бы и процесс развития, и не получилось бы безграничного развития. Например, огонь возникает из-за того, что горит газ, и если газ прекращается, то также потухает и огонь. Потому что, чтобы поддерживать огонь, требуется повторный источник топлива, то есть постоянно требуется газ. Поэтому говорится, что огонь не может гореть все время, потому что как только закончится газ, сразу же погаснет и огонь. Но как только ум

хорошо освоится в течение длительного периода времени, после этого он уже не зависит от повторных усилий, а до этого вначале вам требуются повторные усилия.

Так, что касается нирваны, различают два вида нирваны: пребывающая нирвана и не пребывающая нирвана. Что касается пребывающей нирваны, то это относится к практикам Хинаяны, когда люди полностью избавляют свой ум от омрачений и пребывают в состоянии медитативного равновесия, в состоянии собственного освобождения. Что касается не пребывающей нирваны, то это то, что является главным объектом достижения практиками Махаяны. Целью практика Махаяны не является полное избавление себя от страданий, он стремится к избавлению всех живых существ от страданий и приведению их к безупречному счастью. Поэтому для них главный объект достижения – это не пребывающая нирвана. А что такое не пребывающая нирвана? Нирвана – это состояние ума, полностью свободного от омрачений. Это состояние, в котором ум не только полностью свободен от омрачений, но также в нем развит весь его потенциал, в особенности, сострадание развито до бесконечности. И поскольку сострадание развито до бесконечности, то в самый первый миг, когда вы достигаете состояния ума, полностью свободного от омрачений, вы хотите приносить благо всем живым существам. Поэтому, хотя вы обрели состояние ума, полностью свободное от омрачений и однонаправлено пребываете в познании абсолютной природы феноменов, одновременно с этим, не выходя из медитативного равновесия, вы познаете все феномены. Это является уникальным качеством будды, – то, что будда познает одновременно и абсолютную и относительную природу феноменов. И не только это, – в процессе познания абсолютной природы всех феноменов в состоянии медитативного равновесия будда также одновременно с этим эмануирует бесчисленное количество тел и при этом отправляется в этих телах в большое количество разных вселенных и приносит благо бесчисленному множеству живых существ. Поэтому, если у какого-то живого существа есть с буддой кармическая связь, и эта кармическая связь проявляется, то в этом случае будда является перед этим живым существом спонтанно. В настоящий момент у нас есть большое количество кармических связей с разными живыми существами, и эти кармические связи также проявляются, но пока сейчас мы не можем приносить им благо.

Потому что хотя наши кармические связи проявляются, но с нашей стороны у нас нет такого потенциала, чтобы предстать перед этими живыми существами и приносить им благо. Поэтому у вас есть основания стремиться к достижению состояния будды. Потому что у вас может возникнуть вопрос: «Ведь существует бесчисленное множество будд и каждый из них может эмануировать бесчисленное количество тел, зачем же мне приносить благо живым существам, зачем мне становиться буддой?» Что касается каждого из этих будд, то он может эмануировать бесчисленное количество тел и приносить благо тем живым существам, с которым у него проявляются его кармические связи. Что касается вас, то вокруг вас есть миллиарды живых существ и у вас с ними проявляется кармическая связь. Эта связь проявляется, и если вы достигнете состояния будды, то именно вы сможете помочь этим живым существам. Что касается других будд, то когда у них кармическая связь не проявляется, они не могут помочь этим живым существам.

Поэтому здесь можно говорить о том, что каждый день у вас проявляется эта кармическая связь, и то, что каждый день вы еще не являетесь буддой и не можете приносить им благо, означает, что эти существа в результате остаются без помощи. Поэтому бодхисаттва думает, что если бы я хотя бы на миг смог достичь состояния будды, ровно настолько я смог бы принести блага живым существам. Такая мотивация необходима для практики тантры.

Не пребывающая нирвана – это наша цель, и нам необходимо желать всем живым существам также обретения не пребывающей нирваны, то есть, состояния будды. Так, каждый день искренне порождайте желание в отношении себя: «Как было бы хорошо, если

бы я достиг состояния будды! Мои желания осуществляются, и также желания других существ осуществляются. В этом смысл моей жизни. Пусть из жизни в жизнь я не уклонюсь от этого направления, именно в этом состоит мое направление, продвижение к состоянию будды». Это должно стать смыслом вашей жизни. Тогда вы станете последователем Махаяны. А для этого вам необходимо великое сострадание, Чтобы каждый день вы себе напоминали о том, что в этом ваша главная цель. Тогда, если вы встретите джинна, и джинн скажет, что исполнит какое-то ваше желание, загадайте его. Тогда единственное желание, которое вы загадаете – это достичь состояния будды. Но что касается этого желания, то джинн вам не сможет ничем помочь. Поэтому вас не должна интересовать такая встреча. У вас не будет интереса встретиться с джинном, потому что ваша главная цель – это достижение состояния будды, и здесь джинн ничем не сможет вам помочь.

Кто вам сможет помочь достичь состояния будды? Это живые существа. Живые существа очень драгоценны с точки зрения достижения состояния будды. Поэтому Шантидева говорил: «Для тех, кто стремится к достижению состояния будды, и живые существа и будды одинаково добры. Поэтому, как же можно уважать будд и не уважать живых существ?» Мастера Кадампа говорили о том, что когда они видят живое существо, они видят его как драгоценность исполнения желаний. Потому что благодаря этому живому существу вы можете достичь состояния будды, поэтому это драгоценность исполнения желаний. Живое существо с тяжелым характером очень полезно для достижения состояния будды. Оно научит вас терпению, сделает ваш ум сильным, это очень доброе существо по отношению к вам. Итак, смотрите на них как на драгоценность исполнения желаний с точки зрения достижения состояния будды. Хотя это не очень приятно, но это очень полезно. Когда доктор вам делает уколы, это тоже неприятно. Почему же вы говорите «спасибо»? Потому что вы знаете, что эти уколы вам помогают. Поэтому вы платите за это деньги и говорите «спасибо».

Что касается других людей, которые делают ваш ум сильным, вам не нужно платить им деньги. Почему же вы не можете сказать им «спасибо»? Но вам не нужно этого произносить вслух, в уме про себя вы можете сказать «спасибо», это тоже было бы очень хорошо. Я так поступаю, и вам тоже нужно поступать так же, – это очень полезно. Тогда ваш взгляд на людей, на живых существ изменится. Что касается россиян, то когда они видят сауну, их глаза становятся больше. Почему? Потому что они знают, что это полезно для тела. Если у них выпадает шанс посидеть в сауне, то они платят за это деньги и с удовольствием очень счастливые сидят внутри. Если человек не знает о том, насколько полезна сауна, то когда он увидит ее, он подумает, что это место для наказания.

Поэтому здесь один объект, одна сауна, но если вы смотрите на нее с разных точек зрения, то видите ее совершенно по-разному. Точно также живые существа с тяжелым характером подобны сауне. Если вы посмотрите на них с позитивной стороны, то будете очень счастливы. Ваши глаза станут больше, когда вы увидите этих живых существ. Таким образом, когда вы смотрите с позитивной точки зрения, это очень полезно. Если вы смотрите с негативной стороны, то все для вас будет не так, нехорошо. Поэтому вам в вашей жизни очень важно на любой объект смотреть с позитивной стороны, будьте позитивными и смотрите с позитивной точки зрения. Это очень важно. В особенности в учении по тантре говорится, что вам необходимо чистое видение. Это очень важно. Чистое видение – это очень высокий уровень позитивного видения. Поэтому, если вы не можете все дома, все сооружения видеть как мандалу и не можете всех существ видеть как божеств, то, как минимум, смотрите на них на всех как на полезных для развития вашего ума и очень добрых к вам в предыдущих жизнях. Думайте так: «Опираясь на этих живых существ, в зависимости от них я достигаю состояния будды, они очень важны для меня. Для меня нет ни одного живого существа, которое было бы неважным, для меня все живые существа одинаково

важны». Если будучи практиком Махаяны вы откажетесь хотя бы от одного живого существа, вы нарушите этим обет бодхичитты. Когда вы принимаете обет бодхичитты, вы говорите: «Да смогу я достичь состояния будды ради блага всех живых существ», и здесь ваше сострадание, ваша любовь устремлены ко всем живым существам. Если вы из этой массы устранили хотя бы одно существо, то уже нельзя говорить обо всех живых существах. Поэтому для вас очень важно не отказываться ни от одного живого существа из-за того, что, скажем, у него тяжелый характер.

Так, что касается трех уровней счастья, то, в первую очередь, постарайтесь породить такое желание в отношении самого себя: «Пусть я смогу достичь этих трех уровней счастья, в особенности, третьего уровня – ума, полностью свободного от омрачений». Что вам нужно сделать, – это обрести желание достичь второго и третьего уровня счастья, поскольку у вас нет такого желания. Как я говорил вам несколько лет назад, сами по себе желания не являются плохими, существуют различные уровни желания. Негативное желание – это когда вы, например, желаете обрести какой-то объект и думаете, что он принесет вам счастье, но в реальности он счастья не приносит. Если какой-то объект по-настоящему приносит вам счастье, и у вас есть желание обрести этот объект, то это не является негативным желанием. Желание достичь состояния освобождения – это тоже желание. И желание достичь состояния будды – это тоже желание. Поэтому не все желания являются негативными. Желание обрести что-то вредное для вас – это негативное желание. Если тот объект, который вы желаете, увеличивает ваши омрачения, то это негативное желание. А если вы желаете обрести такой объект, который увеличивает ваше позитивное состояние ума, то это не является негативным желанием, это позитивное желание. Например, если вы желаете обрести второй уровень счастья, то есть, желаете обрести какой-то уровень позитивного состояния ума, уменьшить негативное состояние ума, достичь определенного уровня высокой концентрации, то это желание автоматически усилит ваши позитивные состояния ума, оно автоматически уменьшит ваши негативные состояния ума и также повысит автоматически ваш уровень концентрации. Такое желание является очень полезным. Поэтому в повседневной жизни вам необходимо развивать желание достичь второго уровня счастья и третьего уровня счастья. И это очень мощная практика. Я практикую таким образом. Сравнивайте между собой свои цели. Посмотрите, какую цель вы перед собой ставите, сейчас ваша цель – это обретение первого уровня счастья.

Самое первое – это нужно поменять цель. Если ваши цели не меняются, если вы будете гнаться за первым уровнем счастья, то это равносильно тараканьему уму. У человека объем головного мозга больше, а думает как таракан, таракан тоже это знает. Вы думаете как тараканы. Как тараканы встаете в восемь часов или в семь часов утра, бежите на работу, если получили объект сансары, то вы сразу же радуетесь. Если не получаете, то для вас это кошмар. Поэтому ваш ум как у тараканов. Потому что думать только о славе, репутации, деньгах, украшениях, друзьях и врагах – это очень примитивные мысли. Это никогда не меняется. У вас есть множество мирской информации, которая не приносит вам спокойствия. Вы все комбинации знаете, но все равно ум несчастлив, спать не можете. Посмотрите на ученых, – сколько они знают, сколько анализируют, но спокойствия ума нет, и они, в конце концов, делают очень ненормальные вещи. Когда у человека нет цели, то куда его помянут, туда он и пойдет. Как он может быть счастливым? Поэтому нужно быть как снежный лев. Он прямо идет к своей цели, поэтому никогда не попадет в ловушку, а собака, бросившись за куском мяса, попадает в ловушку.

В нашей жизни очень важно иметь цель. В чем состоит наша цель? Это счастье, но мы неправильно понимаем, что такое счастье. Наше понимание счастья очень низкого уровня, это первый уровень счастья. Скажите себе: «Моя цель – развить шаматху, взрастить позитивные состояния ума». Без шаматхи заниматься развитием позитивного состояния ума

будет очень и очень неэффективно. Также устранять негативные состояния ума без шаматхи – это все равно, что игры маленьких детей. Вы лишь немного уменьшите какое-то негативное состояние ума, а потом оно вернется снова. Здесь ваша цель – это взрастить позитивное состояние ума, уменьшить негативное состояние ума и, что касается шаматхи, то она является очень мощным средством построения большого количества позитивных состояний ума и устранения негативных состояний ума. Тогда вы говорите себе: «Чтобы обрести второй уровень счастья и третий уровень счастья, пусть я смогу достичь шаматхи. Это мое желание». Поэтому каждый день возвращайте желание развить шаматху, – это очень важно.

Итак, каждый день развивайте концентрацию. Сейчас уже вышла моя книга «Шаматха и махамудра», и, основываясь на этих знаниях, на этой информации, которая там изложена, каждый день практикуйте однонаправленное сосредоточение и постарайтесь достичь первой и второй стадии шаматхи. Что касается медитации, то было бы очень эффективно заниматься этим по десять или двадцать минут, это гораздо лучше, чем в течение одного дня заниматься этим слишком много. Поэтому вам необходимо установить такие правила: в течение дня уделять столько-то времени для развития концентрации, далее в какое-то другое время накапливайте заслуги, устраняйте негативное состояние ума, – это очень важные правила. Поэтому в буддизме, в особенности в традиции ламы Цонкапы, существует правило принятия обязательств. Например: в течение дня я буду выполнять такие-то и такие-то практики. Вам также необходимы такие обязательства. В особенности, когда вы начитываете мантры, визуализируйте перед собой божеств, это тоже развивает концентрацию. Когда вы начитываете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то визуализируйте перед собой Авалокитешвару, то, как из него исходят свет и нектар, очищают вас и всех живых существ, благословляют вас и всех живых существ, в особенности, благословляют вас на то, чтобы развить сильное чувство любви и сострадания ко всем живым существам. Просите Авалокитешвару только об этом, чтобы он вас благословил на то, чтобы ваш ум стал очень добрым, чтобы вы развили очень сильное чувство любви и сострадания ко всем живым существам. Просите такого благословения у Авалокитешвары. Если вы будете искренне об этом просить у Авалокитешвары, то Авалокитешвара будет каждый день пребывать перед вами и благословлять вас. Это лучший способ добиться прогресса в вашей практике. Когда вы искренне просите Авалокитешвару благословить вас на то, чтобы у вас породились спонтанные чувства любви и сострадания ко всем живым существам, то для Авалокитешвары нет лучшего приглашения с вашей стороны, чем такое. На сто процентов в этом случае Авалокитешвара появится перед вами, и это самое лучшее приглашение для Авалокитешвары. Если у вас эгоистичный ум, и вы думаете: «Я хотел бы то-то и то-то, Авалокитешвара, пожалуйста, благословите меня», я думаю, что в этом случае Авалокитешвара не явится к вам. Каждый день поступайте таким образом. Я сам поступаю так, и хотел бы, чтобы вы поступали так же. Тогда ваша жизнь станет значимой. Теперь применяйте это на практике. Сделайте свой ум мягким и добрым. Основную часть времени читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Итак, визуализируйте Авалокитешвару перед собой, над своей головой или в вашем сердце, – это три места, где лучше всего визуализировать божество. Лама Цонкапа говорил: «Когда вы накапливаете заслуги, то в этом случае визуализируйте своего Духовного Наставника или божеств перед собой, если вы хотите получить благословение, визуализируйте их над своей головой. А основную часть времени визуализируйте своего Духовного Наставника, неразделимого с божеством, и божеств, неразделимых с вашим Духовным Наставником, в вашем сердце, и тогда произносите мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Чаще всего визуализируйте своего Духовного Наставника, неразделимого с божеством, в вашем сердце, читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и думайте, что кто бы меня ни увидел, пусть для него это будет значимо. Пусть я буду источником счастья для всех живых существ из жизни в жизнь. Таким образом, читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, и это сделает вашу жизнь очень

значимой. Бойтесь пребывать в своем негативном состоянии ума. Тогда вы будете счастливы.

Итак, желайте себе обретения этих трех уровней счастья. Поскольку ваше желание обрести второй и третий уровни счастья очень слабое, вам нужно усилить его. Что касается первого уровня счастья, то оно у вас слишком сильное, вам необходимо его уменьшить. Вам нужно понять, что это не то, что сделает меня счастливым, оно принесет какие-то другие проблемы, но одновременно с этим спасает меня от крайних страданий. Поэтому нужно сказать, что если у меня есть муж, то это очень хорошо, если нет, то тоже очень хорошо, жена есть – хорошо, нет – тоже хорошо, будьте спокойны, – это сансарический объект. Если есть хорошо, нет – это не кошмар. Если нет позитивного состояния ума – вот это кошмар. Объекты есть – хорошо, нет – тоже хорошо. Как я говорил вам раньше, ваш первый муж или жена – это ваши позитивные состояния ума, это ваш спутник жизни. Что касается остальных, – это вторичные спутники жизни. Если вторичный спутник жизни уходит от вас, то это не страшно, потому что ваш главный первый спутник жизни все время будет с вами. Он очень надежен, чем сильнее вы его любите, тем больше он будет становиться.

Что говорил Шантидева в отношении счастья первого уровня? Шантидева говорил, что если вы почесываете рану, то это может быть до какой-то степени приятно. Но если у вас нет раны вообще, то это еще большее счастье. Первый уровень счастья – это накопление объектов пяти органов чувств, это подобно тому, как вы почесываете рану. Это доставит вам какое-то удовольствие, но ваша рана станет еще больше. В конце концов, вас ждет еще больше боли, чем того счастья, которое вы получали от почесывания этой раны. Маленькие дети, которые не знают, что рана опасна, почесывая ее, думают, что это хорошо, что это счастье. Взрослый человек знает, что этого делать не нужно, рану следует лечить. Он не думает, что это хорошо – почесывать рану, он понимает, что эту рану нужно лечить.

Точно также, если вы понимаете три уровня счастья, то в этом случае вы не будете устремляться к объектам пяти органов чувств с тем, чтобы они вам подарили счастье. Это не объекты счастья. Поэтому Будда приводил здесь аналогию с бабочкой, когда она видит масляный светильник, то думает, что он – объект счастья. Думает, что если подлететь поближе, то она станет счастливее. И в ее уме появляется такая цель, такой смысл жизни, – подлететь поближе к этому масляному светильнику. Если у нее проблемы с крыльями, то она старается сделать свои крылья более здоровыми, чтобы подлететь к этому светильнику. Она хочет вылечить свои крылья, чтобы долететь до масляного светильника и думает, что там она будет счастлива. Бабочка подлетает к масляному светильнику и опять сжигает свои крылья, а потом умирает. Потому что ее ум находится в заблуждении, в замешательстве и не понимает того, что является правильным объектом счастья. В первую очередь важно понять, что является настоящим объектом счастья и не просто на словах, а постараться обрести убежденность внутри себя. Поэтому я вам подробно объясняю это с разных сторон. Когда я вам даю эти объяснения, для меня это очень полезно, во мне порождается все более и более сильная убежденность. Для меня это как медитация. Очень важная медитация для понимания того, в чем состоит смысл моей жизни, каково мое направление. В первую очередь вам необходимо очень ясно поставить перед собой такую цель и после этого, когда вы перейдете к какой-то другой медитации, она будет очень эффективной. А если вы не поставили перед собой правильной четкой цели, если ваш ум эгоистичен, вы хотите стать каким-то особенным, сверхъестественным человеком через медитацию, то тогда практика медитации сделает вас ненормальным. Если вы не будете понимать вашу настоящую цель, ваше эго будет расти и станет тантрическим божеством, – это очень опасно. Цель состоит в устранении эго и в увеличении позитивных состояний ума. И эго, и все омрачения вам необходимо уменьшить и взрастить позитивные состояния ума, – это ваша цель, это второй



уровень счастья. А также развитие высокого уровня концентрации, – это подлинное счастье, здесь вы продвигаетесь в правильном направлении.

Что касается того, что я вас ругаю, – это происходит тогда, когда ваше эго, ваши омрачения становятся больше, именно в этом случае я вас ругаю. Иногда я вас ругаю, если я знаю, что вы можете в большей степени в себе возвращать позитивные состояния ума, а вы этого не делаете, увеличиваете их лишь немного, и в этом случае я вас тоже ругаю. Здесь две стороны. Раньше тибетские мастера ругали своих учеников, когда кто-то из них становился хуже, в другом случае, – если ученик обладал огромным потенциалом в реализации позитивного состояния ума, а развивал его неактивно. Он становился лучше, но недостаточно, не развивал весь свой потенциал. Поэтому когда Учитель вас ругает, вы знайте, что это неплохо. Он видит, что у вас есть потенциал стать лучше. Итак, что касается желания обрести первый уровень счастья, – это желание вам необходимо уменьшать день ото дня. Думайте об этом как о соленой воде, думайте, что это подобно почесыванию раны, это то, что не принесет вам подлинного счастья.

Что касается этих трех уровней счастья, то вы должны думать следующим образом: «Моя главная цель – это обретение третьего уровня счастья, – ума, полностью свободного от омрачений, в котором развит весь благой потенциал, а это состояние будды». Не состояние архата, это тоже не должно быть вашей целью. Это именно такое состояние ума, – не пребывающей нирваны, состояние будды. «Это моя цель. Если у меня уйдет на достижение этой цели три неисчислимых эоны, это в любом случае мое направление, это того стоит. Что касается наших предыдущих жизней, мы прошли не три, а миллиарды и миллиарды неисчислимых эонов, и чего мы достигли? Если в будущем за три неисчислимых эоны я достигну состояния будды, это будет очень хорошо». Вот так думайте. Вы думаете о прошлых жизнях, о том, что за эти годы вы ничего не достигли, если же за три неисчислимых эоны вы достигнете состояния будды, – это будет очень хорошо. Все зависит от того, с чем вы сравниваете, как вы проводите сравнение. Тогда вы скажете, что даже три неисчислимых эоны для достижения состояния будды, – это очень короткое время, поскольку цель невероятно велика, и вы сравниваете с бесчисленными предыдущими жизнями. Я так думаю, что даже три неисчислимых эоны – это не слишком много.

Для того чтобы достичь такого состояния ума, полностью свободного от омрачений, состояния просветления, вам также необходим второй уровень счастья. Это уменьшение негативных состояний ума, возвращение позитивных состояний ума и развитие какого-то уровня концентрации, в особенности шаматхи. Скажите себе: «Я разовью шаматху, и каждый день буду увеличивать позитивные состояния ума и уменьшать негативные, чтобы достичь состояния будды ради блага всех живых существ. И если у меня увеличится хотя бы одно позитивное состояние ума, пусть это станет причиной того, что я достигну состояния будды. Если я накоплю какую-то небольшую заслугу, произнесу мантру, пусть это также станет причиной моего достижения состояния будды». Тогда, даже если вы произнесете хотя бы одну мантру, она станет очень мощной причиной достижения состояния будды. Это очень высокие заслуги, потому что действие движимо правильной мотивацией. В большинстве случаев, когда вы читаете мантры, я расскажу какова ваша мотивация. Ваша мотивация просто нейтральная, вам просто нужно прочитать эти мантры. Или ваша мотивация – обрести какие-то объекты пяти органов чувств. Это называется «мирская дхарма». Ради славы и репутации, ради богатства, ради временного счастья, – это мирская мотивация. Если с такой мотивацией вы читаете мантры, это называется «мирская дхарма». Может это и дает какой-то результат, но не дает эффективного результата. У вас должна быть забота об обретении второго и третьего уровней счастья, с такой мотивацией читайте мантру. Тогда это будет по-настоящему значимо.

Что касается первого уровня счастья, то здесь вы думаете о том, чтобы поддерживать свое тело, иметь возможность продолжать практику, вам необходима теплая одежда, теплый дом, еда и тому подобное. Это не объекты счастья, но они необходимы для выживания вашего тела. Вы также можете желать и этого первого уровня счастья, здоровую пищу, здоровое тело, теплую одежду – это тоже необходимо. Это то, что не является объектами счастья, но необходимо для выживания вашего тела и для того, чтобы вы могли развивать второй уровень счастья. По мере возрастания вашего второго уровня счастья вы сможете в конце достичь третьего уровня счастья. Это то, что должно быть вашим направлением, оно должно быть ясным для вашего ума. Если вы очень ясно видите это направление в своем уме, то становитесь снежным львом. Если с такой ясной целью вы сделаете один шаг вперед, это будет практикой Дхармы.

В Ламримае приводится такой ясный пример, что если возникла цель убить кого-то, какое-то животное, если с такой целью вы делаете один шаг вперед, в этот момент вы создаете негативную карму, потому что вы продвигаетесь в направлении убийства какого-то существа. С неправильной целью, что бы вы ни делали, – вы можете подготовить нож, как-то почистить нож, наточить его – вы накопите негативную карму убийства. Даже если вы будете читать при этом мантры, закажете сергим, все это будет также негативной кармой. Если ваша цель располагается в правильном направлении, в особенности, если это достижение состояния будды, что является источником счастья для всех живых существ, то тогда даже если вы делаете вдох, вы будете вдыхать и выдыхать позитивную карму. Если вы встали утром с чувством достичь состояния будды ради блага всех живых существ, то вы сможете помочь живым существам. С такой целью, даже если вы будете просто дышать, то будете создавать позитивную карму. Когда вы ставите перед собой очень высокую цель, которая во многих предыдущих жизнях не являлась вам даже во сне, с такой очень ясной сильной целью: «Да смогу я достичь состояния будды ради блага всех живых существ» – ваша жизнь обретает смысл. «Это настоящий смысл моей жизни, пусть я достигну только этого». Тогда, даже если вы произнесете даже одну мантру, это принесет вам очень высокие заслуги.

Во времена Будды одна женщина зажгла один масляный светильник. При этом она была очень сильно охвачена мотивацией бодхичитты и хотела достичь третьего уровня счастья – состояния будды ради блага всех живых существ. Она знала, что это самый наивысочайший уровень счастья – источник счастья для всех живых существ. Она думала: «Пусть я достигну такого состояния ума». С таким альтруистичным умом, с такой высокой целью, сильными чувствами любви и сострадания она сделала подношение одного масляного светильника. В этот момент подул сильный ветер и погасил все остальные масляные светильники, но этот он погасить не смог. Далее вновь подул сильный ветер, но даже такой более сильный порыв ветра не смог задуть этот масляный светильник. Тогда Шарипутра спросил у Будды: «Почему произошло так, когда подул сильный ветер, он задул все светильники, но этот светильник он так и не смог задуть?» Будда ответил: «Даже ветер конца кальпы не сможет погасить этот масляный светильник, потому что эта женщина, когда зажигала этот масляный светильник, была охвачена сильными чувствами любви и сострадания ко всем живым существам и она молилась: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ». С такой целью достижения состояния будды она зажгла этот масляный светильник. Поэтому ничто не может его уничтожить. Поэтому, если с такой высокой мотивацией вы зажигаете хотя бы один масляный светильник, заслуги от этого просто невероятны. Без такой альтруистической мотивации, при отсутствии такой правильной цели в вашем уме, если вы заботитесь о первом уровне счастья и устремляетесь к мирской дхарме, то вы можете даже целый год пребывать в ретрите, начитывать мантры с эгоистичным умом, результата никакого не будет. Поэтому в буддизме количество не является важным, а важно качество практики.

Итак, каждый день на две или три минуты вы можете порождать чувства любви и сострадания, начитывать мантры, – это будет более значимо. Я ленив, вы также ленивы, мы не можем заниматься практикой слишком много. Нам остается только одно – сделать упор на качестве практики. Для ленивых людей остается только один вариант – это заниматься качественной практикой. Поэтому, если вы вначале ленивы, то у вас больше преимуществ. Вы понимаете, что вы ленивы, что вы не можете выполнять практики слишком много, поэтому если вы ее делаете, то делайте ее качественно. Это будет гораздо лучше, чем делать много практик низкого качества. А позже, когда ваша практика станет качественной, вы начнете получать удовольствие от практики. Вы достигнете второго уровня счастья. Вы будете получать удовольствие. Когда вы будете пребывать с позитивными состояниями ума, вы будете очень счастливы, и когда уменьшите негативные состояния ума, вы также будете очень счастливы. Тогда вы захотите пребывать в таком состоянии ума как можно дольше, и у вас спонтанно проявится энтузиазм. Поэтому путь Махаяны – это путь счастья. По мере вашего продвижения по этому пути вы будете очень счастливы. Шантидева говорил: «На коне бодхичитты или доброты вы восходите от счастья к еще большему счастью. Зачем же тогда лениться?» Итак, эта лень потихоньку исчезнет, если вы начнете получать удовольствие от своих позитивных состояний ума.

Теперь я бы хотел вам сказать, что вам нужно быть активными, но о какой активности я говорю? С точки зрения буддизма не всякая активность является энтузиазмом. Для начала вам необходимо знать, каковы три вида лени. Первый вид – это когда вы ничего не хотите делать, вы откладываете все на потом. Это первый вид лени. Второй вид лени – это лень самоуничижения, когда вы говорите, что я на это неспособен, я не могу медитировать, я ничего не могу. Это второй вид лени. И третий вид лени – это когда вы очень активно устремлены к мирской дхарме, это тоже лень. Например, в пять утра вы можете проснуться и начать уборку в доме, чистить ножи или просто убираться, приносить дрова и так далее, это все тоже не является энтузиазмом, а является ленью, привязанностью к неверному объекту. Такая деятельность тоже не является энтузиазмом, это лень привязанности к неправильному объекту, даже если вы не спите всю ночь и что-то делаете. Это тоже не является энтузиазмом.

А теперь, что такое энтузиазм? Шантидева говорил, что энтузиазм – это когда вы с радостью, получая удовольствие, хотите продолжать совершать определенные действия, которые увеличивают ваши позитивные состояния ума, уменьшают негативные состояния ума, приносят вам заслуги, помогают очиститься от негативной кармы, которые продвигают вас все ближе и ближе к состоянию будды или продвигают вас к состоянию архата. Именно это является энтузиазмом. Любой ход, который продвигает вас в направлении второго и третьего уровня счастья, – это энтузиазм. Любое действие, которое каким-то образом отдаляет вас от второго и третьего уровня счастья – это то, что называется «ленью». Энтузиазм – это когда вы пребываете в позитивном состоянии ума и получаете от этого удовольствие, хотите пребывать в этом состоянии все дольше и дольше, это называется «энтузиазм». Когда ваше умение порождать позитивные состояния ума как-то подталкивает вас, заставляет читать тексты, читать мантры, – это не энтузиазм. Это такое самопринуждение, вы толкаете себя на это. Наоборот, далее это становится препятствием, из-за которого вы не хотите практиковать Дхарму. Поэтому для вас очень важно видеть перед собой цель и тогда вы будете счастливы, и в вашем уме спонтанно появится энтузиазм. Когда для вас цель очень ясна, то энтузиазм порождается сам собой. Лама Цонкапа в своем первом обширном Ламриме очень подробно объяснял, какова мотивация личности первого уровня, промежуточного уровня, также высшего уровня для того, чтобы мы поняли, в чем состоит цель нашей жизни. Это по-настоящему счастье очень высокого уровня. Поэтому в повседневной жизни очень важно помнить о цели, напоминать об этой

цели. Если с ясным видением цели вы произносите одну мантру, то это приводит к накоплению позитивной кармы. Когда вы просыпаетесь, то сразу перед вами по привычке возникает цель накопить объекты пяти органов чувств, погнаться за какими-то объектами пяти органов чувств. Сразу же скажите себе: «Моя цель не в этом. Такая цель подобна расчесыванию раны, подобно тому, что я пью соленую воду. С безначальных времен и по сей день, я пью эту соленую воду и до сих пор мучаюсь от жажды. Кем я только ни был в своих предыдущих жизнях, я был также царем, у которого полностью весь дворец, все здание было заполнено объектами пяти органов чувств, и все равно я не был счастлив. Потом в конце я умер, все оставил и ушел как нищий ни с чем. Это обман. Это как лампада, которую бабочка видит как объект счастья, это иллюзия. Я так не должен думать, я человек. Это не моя цель. Каждый день нужно так думать: «Вот это иллюзия, так я заблуждаться не буду. Что приносит счастье? Уменьшать негативные состояния ума, развивать однонаправленную концентрацию – шаматху. Вот это моя цель, я должен к ней идти. Я хочу развивать это. Все равно ненадежно немного развивать это. Самое надежное – это достичь состояния будды, это третий уровень счастья – ум полностью свободный от омрачений, реализация всего потенциала ума. Достижение состояния будды ради блага всех живых существ – вот это цель». Вот такую цель нужно поставить в этой жизни.

Когда в жизни нет цели, вы падаете духом, и ничего не хотите делать. Если у вас есть такая цель, тогда вы всю мораль соберете вместе, и не будете падать духом. Вы будете счастливы, всем будете говорить: «Здравствуйте, до свидания». Если у вас есть такая цель, никто не будет мешать вам. Поставьте цель: в семь утра встаете, потом читаете мантры, тогда ваша практика будет очень полезной. Формальная практика будет полезной, и неформальная практика будет полезной, любое ваше движение будет позитивной кармой. Желайте, чтобы все живые существа достигли состояния будды. Такое состояние ума поможет реализовать ваш благой потенциал ума, все болезни омрачений полностью очистятся, тогда вы будете счастливы. Пожелайте: «Пусть также будут счастливы все живые существа. Вот моя цель. Тогда я могу помочь всем живым существам, больше мне ничего не нужно». Читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, встаньте рано и потом читайте – это тоже практика. Когда вы видите эту цель, энтузиазм придет сам собой. Тогда лень уйдет, вы не будете двигаться в направлении первого уровня счастья пяти органов чувств, тогда, когда друзья будут говорить, что они купили такую-то машину, такую-то одежду, вы не скажете, что я тоже так хочу. Вы знаете, что от этого пользы нет, это как когда рана чешется, но когда раны нет, то и проблем нет. Тогда у вас не будет проблем, у вас не будет зависти.

Что касается того учения, которое вы получаете, используйте его сразу же прямо с этого мгновения, кто знает, может быть, завтра вы умрете. У каждого человека смерть близка, вдруг смерть придет, а ничего полезного не сделано. Самое главное, нужно думать об этой цели. У вас такой дурацкий ум – преследует примитивные цели и считает, что такой практикой заниматься бесполезно. Ваш дурацкий ум думает, что через почесывание раны вы будете счастливы. Это тупой ум. Если вылечите рану, то станете еще счастливее. Тупой человек думает, что если почесать рану, то он будет счастлив, а умный человек скажет, что без раны лучше. Почесывание раны приносит немного счастья, но вылеченная полностью рана приносит больше счастья. Такое очень интересное сравнение привел Шантидева. Все наши мирские счастья похожи на почесывание раны, нам становится приятно от ее почесывания, но потом, если немного расчесать рану, она станет больше, и будет болеть, вы не сможете ночью спать. Это явно, очень явно, поэтому нужно говорить: «Пусть все живые существа будут счастливы. Я не буду больше пить соленую воду, я буду пить нектар. Моя цель – достичь состояния будды ради блага всех живых существ». Всегда помните об этом. Если это получается, думайте: «Как хорошо!» Даже если вы разовьете шаматху: «Как хорошо!» Если вы разовьете несколько хороших качеств: «Как это хорошо, это моя цель, это настоящее счастье!» Посмотрите, какая большая разница. Тогда вы станете немного умнее.

Человек, у которого нет цели в жизни, даже имея большой объем информации, ничего не понимает. Много чего есть, а цели нет. Поэтому научные знания много пользы не приносят. Люди много учатся, учатся, потом сходят с ума, потому что настоящей цели нет. Потому что в науке, в современном образовании нет правильной цели.