

Я очень рад всех вас видеть, жители Санкт-Петербурга. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение – Дхарму, сначала породите правильную мотивацию – мотивацию, связанную с сильными чувствами любви и сострадания. Это двусторонний процесс, поэтому мне также важно это сделать. Думайте так: «Для того чтобы полностью избавить всех живых существ от страданий, чтобы привести их к состоянию безупречного счастья, то есть к обретению ума, полностью свободного от омрачений, сегодня я получаю это учение».

Хорошая мотивация не порождается спонтанно, вам нужно ее развивать. Что же касается негативной мотивации, здесь мне не надо говорить вам: «Развейте негативную мотивацию», – она у вас порождается спонтанно. Почему каждый раз перед началом учения я говорю о необходимости развить мотивацию? Для того чтобы убедить вас в том, что это действительно важно. Это не моя выдумка, это традиция, которая исходит от монастыря Наланда. Будда, передавая учение, также говорил о том, что крайне важно породить правильную мотивацию.

Мотивация аналогична направлению. Если ваше направление неправильное, то, чтобы вы ни делали, весь процесс будет неверным. Если вы порождаете правильную мотивацию, выбираете верное направление, то, даже слушая учение, вы выполняете буддийскую практику. Некоторые люди думают: буддийская практика – это забыть обо всем – о еде, о телевизоре, закрыть все окна и двери и сидеть в позе для медитации. Это совершенно неверно, от этого ваш ум станет еще более странным. Буддийская практика – это, в первую очередь, развитие правильной мотивации. Когда ваш ум здоров, тогда даже ваше дыхание, прием пищи или сон будут буддийской практикой.

Вчера я говорил, что для обретения контроля над рождением и смертью важно практиковать нравственность. Сейчас вы подобны сухим листьям, у вас нет никакого контроля над вашей жизнью. Вы даже не можете контролировать свою речь: говорите что-то, а потом думаете, зачем вы это сказали. Вначале обретите контроль над своими телом, речью и умом. Тогда вы сами будете счастливы, и сделаете счастливыми других людей. Не позволяйте своим телу, речи и уму делать все, что им хочется, контролируйте их, если они собираются сделать что-то вредоносное, в этот момент остановите себя. Это практика нравственности – основополагающая, самая важная практика. Если вы не можете контролировать ваши тело, речь и ум, то медитация для вас – это пустая трата времени. Ваш ум станет еще более ненормальным, вы решите, что являетесь необычным человеком. Во имя тантры вы продолжите вращаться в сансаре.

Чтобы контролировать свои тело, речь и ум, чтобы быть нравственными, важна решимость. Поэтому каждое утро говорите себе: «Я все еще жив — это большая удача!» Вместо того чтобы читать в социальных сетях, кто и что делает, ищите достоверную информацию, которая может помочь вам в развитии ума, сейчас в Интернете ее достаточно много. Посмотрите, сколько людей, даже моложе вас, умерло за вчерашний день, и скажите себе: «Завтра в этом списке могу оказаться и я. Сегодня мне повезло — я еще живой! У меня есть самое главное – драгоценная человеческая жизнь». Если вы это поймете, то каждый ваш день будет для вас золотым временем.

Я думаю таким образом, поэтому я живу счастливо. У меня есть драгоценная человеческая жизнь, и мне больше ничего не нужно. Если у меня нет денег – ничего страшного, буду меньше есть, моя фигура будет лучше. Деньги – это не главное. Они аналогичны дождю: иногда их бывает много, а иногда – совсем нет. Поэтому не стоит на них заикливаться, а также судить – удачливы вы или нет, в зависимости от того, сколько у вас денег. Судите об удаче по состоянию своего ума. Если ваш ум более негативен, чем позитивен, то это

кошмар. Тогда есть большая вероятность, что в будущем у вас произойдет трагедия. Если же ваш ум более позитивен, чем негативен, тогда есть вероятность, что ваше будущее будет лучше.

Не думайте, что теорию вероятности открыли ученые. Будда передал эту теорию еще две с половиной тысячи лет назад, когда даже самого названия науки не было. Будда говорил: «Кем вы будете в будущем, судите по своему текущему состоянию ума». Если есть больше причин страданий, то есть большая вероятность того, что в будущем у вас будут страдания. Если есть большая вероятность чего-то хорошего, то и будущее ваше будет хорошим.

В этот раз я начал одну духовную компанию. Сначала в Бурятии, а потом и в других регионах – в Туве, Новосибирске, Омске, Уфе, большое количество людей приняло махаянские обеты. Зачем это нужно? Сейчас очень много различных конфликтов, трагедий, войн, а гармония и мир – это большая редкость. В дополнение к этому распространяется множество смертельных болезней, например, эбола. Раньше, когда я слышал о СПИДе, я думал, что это очень опасная болезнь, но эбола еще опаснее. Она распространяется гораздо быстрее, чем СПИД.

В прошлом, когда были похожие ситуации, один царь спросил у мудреца: «Что нам нужно сделать?» Мудрец ответил: «Примите махаянские обеты. Если это сделает большая группа людей, то ситуация в корне изменится – все эпидемии и конфликты устроятся». Царь нашел садхану принятия махаянских обетов, большое количество людей их приняло, и ситуация изменилась. Точно так же и мы сейчас, чтобы устранить эпидемии, болезни и конфликты, чтобы Духовный Наставник Его Святейшество Далай-лама жил долго, чтобы повсюду воцарился мир, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, принимаем махаянские обеты. Делаем мы это каждую среду, так как среда – это день жизненной силы Его Святейшества Далай-ламы.

Главный обет – не есть мяса и принимать пищу только один раз – в обед. Хочу отметить, что многие доктора говорят, что большинство болезней возникают из-за того, что мы едим слишком много, особенно мяса. Но если я скажу: «Не ешьте мяса вообще», – это будет неправильно, потому что в России погода холодная, не такая, как в Индии, поэтому я прошу вас постараться есть мясо как можно меньше. Итак, каждую среду придерживайтесь чисто вегетарианского рациона. Это нетрудно. Ученые говорят, что, даже если два дня в неделю не есть, – очень полезно для здоровья, поэтому один раз в неделю есть меньше – для нас не проблема. Будда говорил: «Не впадайте в крайности. Вы не сможете продолжить практику, если впадете в крайность». Я тоже не люблю крайностей. А в течение недели один день не есть ничего мясного и принимать пищу только в обед – легко и практично для меня, я могу следовать этому правилу. Желудку тоже нужен отдых.

Если бы я говорил вам поступать так только лишь с целью обретения красивой фигуры, ради здоровья тела, то это было бы для вас недостаточной мотивацией. Некоторые из моих учеников говорят, что хотели бы перестать есть после обеда, но это нелегко, поскольку мотивации не хватает. Раньше я бы тоже не смог ограничить себя в еде только ради здоровья тела. А если делать это ради того, чтобы избавить наш мир от эпидемий, болезней и конфликтов, ради долгой жизни своего Учителя, для того чтобы стать буддой ради блага всех живых существ, и, в конце концов, для обретения здорового тела и для того чтобы дать отдохнуть своему желудку, тогда сил хватит, потому что это хорошая мотивация. Тогда вы с радостью будете держать этот обет, среда станет для вас настоящим праздником, вот увидите.

Что будет дальше? Поскольку в среду вы не будете ужинать, в четверг утром вы захотите хорошо позавтракать. То есть, вы будете поступать именно так, как советуют врачи: ваш завтрак будет плотным, обед немного меньше, а ужин еще меньше. Ваша фигура станет более красивой. Сейчас же вы делаете наоборот: утром едите мало, днем чуть больше, а вечером – совсем много. От этого вы и толстеете.

Как я говорил вам, один ход гроссмейстера имеет множество последствий: и с точки зрения обороны, и с точки зрения наступления. Точно так же, после принятия махаянских обетов ваш образ жизни сразу же изменится. Так как в среду вы с сильной решимостью будете контролировать свои тело, речь и ум, этот контроль у вас сохранится и в четверг. Потом его влияние перейдет на пятницу, а в конечном итоге продлится до вторника. Во вторник вы уже ослабнете, но в среду снова примете махаянские обеты, и так освежите все это. Таким образом это станет циклом вашей жизни, без всяких трудностей вы сможете делать вашу нравственность, этику все чище и чище.

Заниматься духовной практикой нужно систематично. Если вы делаете что-либо с системным подходом, то это не составляет труда и приводит к хорошему результату. Например, вы хотите собрать побольше воды. Если вы куда-то бежите с ведром, набираете воду, затем приносите, выливаете, то это не будет слишком эффективно. В наши дни люди знают о систематичности, кажется, что в этом примере она тоже есть, вы много чего-то делаете: бегае с ведром, переливаете воду, – но это не помогает. В данном случае систематичность заключается в другом: нужно сделать большую емкость, провести к ней канал, чтобы каждую секунду по каналу в емкость стекала вода, – тогда вы сможете достичь хорошего результата без особого труда.

Аналогично, чтобы ежедневно накапливать заслуги и очищать негативную карму, вам нужно создать систему в своем уме и сделать так, чтобы она поддерживала сама себя. Тогда безо всяких трудностей вы сможете накапливать большие заслуги. Одна из лучших систем постоянного накопления заслуг – это принятие обетов. Поскольку вы принимали обеты прибежища, обеты бодхичитты, это очень хорошая система накопления заслуг, которая действует даже во сне. Но, если вы нарушаете обет, то этот канал блокируется, и у вас уже нет постоянного притока воды.

Знать это – очень важно. Я объясняю вам на таких примерах, которые вы можете понять. Постепенно вы придете к выводу, что такая система просто невероятна. Когда вы думаете о Билле Гейтсе, вы считаете, что это человек блестящего ума, но, в действительности, это не так. Он создал систему, с помощью которой можно накапливать деньги, потом отправился в «Макдональдс», а когда вернулся, то увидел, что заработал миллион долларов. Теперь люди говорят о нем: «Какой умный!» Вы можете сделать лучшую систему. Его богатство находится не в уме, а в банке, который может рухнуть в любой момент, и все его деньги исчезнут. Пять лет назад в Америке был очень успешный банк «Lehman Brothers», а теперь его нет.

Буддизм говорит, что самый надежный банк – это ум. Остальные банки – это иллюзия. Если вы не верите, можете спросить у профессионалов, экономистов, и они скажут, что это правда. Банковская система похожа на казино, где фишки выполняют роль денег. Но за пределами казино эти фишки не работают. Настоящее богатство – это заслуги, которые вы накапливаете в своем уме, основываясь на законе природы – на законе, который никто не создавал. Если вы знаете, как устроен ваш ум, то сможете создать такую систему, благодаря которой вы жизнь за жизнью будете богатыми – у вас будут очень большие заслуги. Когда у вас много заслуг, мирское богатство придет к вам само собой. Это я могу сказать с абсолютной уверенностью.

Когда вы приступаете к изучению буддийской философии и к практике, начните с изучения того, что такое ум, как он функционирует, что такое закон кармы, как, основываясь на этих знаниях, накапливать заслуги и очищать негативную карму. Это для вас самое драгоценное и практичное наставление. В настоящий момент медитация на ясный свет, на обретение иллюзорного тела, на туммо для вас недостижима. Даже бодхичитта для вас недоступна, потому что у вас нет отречения. Глубоко внутри вы не знаете, что такое настоящее счастье.

Если сейчас вы говорите: «Пусть я достигну состояния будды», – то это ваше эго хочет стать буддой, у вас нет настоящей заботы о других людях. Если бы она у вас была, тогда у вас никогда не возникала бы зависть. Но в настоящее время, когда вы видите, что кому-то немного улыбнулась удача, вашему уму становится неприятно. Где же ваша забота, любовь, сострадание? Если у вас есть хорошее понимание учения по четырем благородным истинам, благодаря одному лишь этому вы уже не будете завидовать другим людям. Если у вас есть ясное понимание непостоянства и смерти, вы также не будете испытывать зависти.

Раньше я уже рассказывал вам историю об одной пожилой женщине, которая была сильно привязана к своему дому и завидовала своей соседке. Один мудрец сказал ей, что раскроет ей три реальных обстоятельства ее жизни: «Первое – этот дом вам не принадлежит. Второе – владелец этого дома настолько эгоистичен, что может выгнать вас в любой момент. Сейчас он этого не делает не потому, что вас любит, а потому что никто другой не хочет вместо вас арендовать этот дом, вы для него как бесплатный сторож. Третье – вы так много усилий прикладываете к тому, чтобы убраться в этом доме, ухаживать за садом. Когда вы покинете этот дом, что из этого вы сможете забрать с собой? Это аналогия, которая показывает вам то, что, во-первых, однажды вы обязательно умрете. Во-вторых, то, что время смерти неопределенно. В-третьих, то, что только Дхарма может помочь в момент смерти».

Пожилая женщина стала обдумывать эти слова, и на следующее утро ее ум раскрылся так, что она смогла понять смысл, и ее поведение изменилось. Раньше, когда кто-то рвал цветы в ее саду, она сильно злилась. Теперь же, увидев, как ребенок сорвал цветок, она сказала: «Приходите и срывайте еще больше». До этого она завидовала соседке, если видела, что у той цветы были более красивыми. Теперь же она стала соседку жалеть, видя, сколько времени та тратит на цветы, которые не сможет забрать с собой в момент смерти. Когда глаза открыты, человек становится мудрее и уже не хочет глупой мирской конкуренции. Когда у вас будет такой ум, тогда вы сможете развить бодхичитту. Если же вы завидуете чужой удаче, то бодхичитта для вас недостижима. Вам надо быть реалистами.

В настоящий момент для вас очень важна практика нравственности. Содержа свою нравственность в чистоте, вы закладываете хороший фундамент. Когда, основываясь на законе кармы, вы накапливаете заслуги, очищаете негативную карму и обдумываете снова и снова четыре благородные истины, тогда вы развиваете отречение. Обретя отречение, вы без труда сможете развить бодхичитту. Тогда вы по-настоящему начнете заботиться о других людях. Вы подумаете: «Как жалко, что они страдают. Пусть они избавятся от страданий. Я сам избавлю их от страданий».

У меня нет высоких реализаций, но, видя удачу других людей, я радуюсь. Это происходит не потому, что я святой человек, а потому что я размышляю над учением по четырем благородным истинам. Я думаю: «Как хорошо, что сейчас они хоть немного счастливы. Это гораздо лучше, чем быть в беде». Как я могу завидовать? Я знаю, что это их счастье кратковременно, что скоро оно закончится. Потом они будут страдать. Пока я не узнал учение по четырем благородным истинам, я был таким же, как и вы. У всех нас есть такая

плохая привычка – завидовать. Когда я узнал эту философию, когда стал слушать учение Далай-ламы, я перестал испытывать чувство зависти. Видя счастье других людей, я становлюсь в два раза счастливее. Это мой секрет.

Что касается гнева, я также могу сказать, что почти никогда не злюсь. Справиться с привязанностью нелегко. У меня она тоже еще есть, только очень маленькая. У меня никогда не возникает такой мысли, что мне обязательно нужно то-то и то-то. Это называется цеплянием. Когда вы снова и снова думаете об объекте привязанности, вы становитесь ненормальным человеком. Так, например, некоторые мужчины постоянно думают о какой-нибудь девушке, закрывают глаза – видят ее перед собой, открывают глаза – то же самое.

Вы должны понимать, что это не любовь, это нездоровое состояние ума, цепляние, оно очень опасно, в этот момент человек становится ненормальным. Он даже может убить вас, если вы станете с ним спорить. Некоторые из вас, встречаясь с таким человеком, думают: «О, как он (она) меня любит!» Но это не любовь, это опасная привязанность. Возможно, кто-то из вас считает, что вас никто не любит. Это неправда. Вас любят все будды и бодхисаттвы. Это чистая любовь, но вам она не нужна, вы жаждете той любви – опасной привязанности.

Вернемся к теме. Сегодня мы с вами примем махаянские обеты. Принимайте их с большой радостью в уме. Итак, каждую среду ваша еда должна быть исключительно вегетарианской, и только один прием пищи в день. Сейчас я расскажу вам, в чем состоят восемь махаянских обетов. Это нетрудно. Первый обет – не есть в неположенное время. Второй – не убивать. Здесь имеется в виду убийство человека. Вы и так этого не делаете, поэтому здесь нет ничего сложного. Третий – не воровать. Не только по средам, никогда не воруйте. Четвертый – отсутствие сексуальных контактов. Речь идет здесь только о среде. Может, для некоторых мужчин это будет непросто. Но я считаю, что если мужчина нормальный, то для него этот обет не составит труда.

Далее, пятый обет – не принимать алкоголь. У всех вас уже есть соответствующий обет. Шестой – не произносить лжи. Здесь подразумевается то, что вы обещаете не произносить такой лжи, как, например: «Я обладаю особыми духовными реализациями, я вижу божеств...». Не произносите такой лжи, которая создает трудности другим людям. Но иногда лучше сладкая ложь, чем горькая правда. Если от вашей правды люди станут злыми, несчастными, то, возможно, лучше и прибегнуть к небольшому обману. Вам надо быть искусными.

Врачи тоже знают, что в некоторых ситуациях лучше не говорить пациенту правду, иначе он может умереть раньше времени. Например, если у пациента последняя стадия рака, которую уже никакими средствами не вылечить, нормальный врач скажет: «У вас нет никакой болезни, вам не нужны уколы, успокойтесь и отдохните». Врач делает это не потому, что хочет обмануть, а из чувства любви и сострадания. Только глупец может сказать: «Я – буддист! Я должен говорить только правду! У вас рак, вы скоро умрете».

Надо всегда поступать с точки зрения здравомыслия. Как говорил мой Учитель, мотивация лжи – обмануть другого человека, создать ему проблемы. Поняв это, я решил, что никогда не буду лгать. Иногда я не говорю всей правды, если от нее не будет никакой пользы. Раньше я думал: «Если я всегда говорю только правду, значит, у меня хороший аналитический ум». Потом я понял, что так могу создать много проблем. Если, например, я, увидев, как чей-то муж встречается с другой женщиной, скажу об этом его жене, то это будет глупо. Если же я не скажу ей об этом, то в семье не будет скандала.

Седьмой обет – не петь и не танцевать. По средам это несложно, если бы это относилось к пятнице или субботе, тогда было бы труднее. Восьмой – не пользоваться косметикой, украшениями. В среду постарайтесь одеваться скромно, не используйте дорогие вещи и украшения, а также броскую косметику. Кстати, это хорошая антикризисная тренировка. Мировая экономика нестабильна, однажды наступит кризис, но вы уже подготовите себя к тому, чтобы жить настолько просто, насколько можно. В Японии было землетрясение, с тех пор там учат детей, как вести себя в такой ситуации. Вероятность землетрясения может быть двадцать пять процентов, а в Японии может быть сорок процентов, но все равно люди готовятся к этому. Тогда, если такая ситуация действительно произойдет, это не будет трагедией.

Благо от принятия махаянских обетов просто невероятно. Сегодня вы принимаете такой обет, в силу которого каждую среду автоматически махаянские обеты будут вступать в силу. Это однодневные обеты, на следующее утро они исчезают из вашего ума. Благодаря тому, что каждую среду у вас автоматически будут возникать в уме махаянские обеты, любая практика, которой вы занимаетесь, будет приумножаться, будет нести большие заслуги, так что во время смерти вы можете быть спокойны. В среду, поскольку вы не будете петь и танцевать, вместо этого читайте мантру «ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ», она очень полезна.

Если вы будете постоянно соблюдать эти обеты, вы обретете определенный контроль над рождением и смертью. Тогда в момент смерти, когда вы визуализируете божество, оно придет к вам. Благодаря заслугам от соблюдения обетов вы сможете обратиться к нему с просьбой: «Я хочу попасть в такую-то чистую землю», – и у вас будет большая вероятность там оказаться, потому что вы создадите кармическую причину. Если же вы не создадите причин, то божества ничего не смогут для вас сделать.

Таким образом, одно действие имеет очень много преимуществ. Для вас это нетрудно. Мне не нравятся крайности. Если бы требовалось не есть три дня, я бы тоже не согласился, это может навредить здоровью тела. А всего один день в неделю есть только обед, наоборот, для тела даже хорошо. Ученые тоже с этим согласны. Поэтому это не крайность, это полезно для вашего здоровья. Что касается духовной практики, Будда говорил, что крайности здесь не имеют никакого смысла.

Итак, визуализируйте меня в облике Манджушри. Над моей головой – Будда Шакьямуни. Повторите за мной три раза слова. Они означают: «Будды и бодхисаттвы трех времен, пожалуйста, послушайте меня. Для того чтобы устранить голод, эпидемии и болезни, войны и конфликты, ради долгой жизни моего Духовного Наставника, для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, как великие архаты, великие существа прошлых времен принимали махаянские обеты, так и я, такой-то, каждую среду принимаю махаянские обеты».

После третьего раза, когда я щелкну пальцами, изо рта Будды над моей головой, из моего рта исходит белый свет, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве передачи махаянских обетов. Здесь вы говорите, что самый главный обет Махаяны – каждую среду не есть мяса и принимать пищу только один раз в сутки. Все остальные обеты вы обычно и так исполняете.

Что касается обета не петь и не танцевать, то профессиональным певцам и танцорам я дам специальное разрешение. Перед исполнением порождайте правильную мотивацию – порадовать других людей. Также не привязывайтесь к своей песне. Думайте: «У меня есть

такой талант, мой голос, и сегодня я хотел бы подарить другим людям песню в качестве практики щедрости». Я говорю это не для всех, а только для профессиональных исполнителей.

Итак, соедините руки. Породите сильную решимость и скажите: «Каждую среду я принимаю такой махаянский обет, что в этот день я не буду есть ничего мясного и буду принимать пищу только один раз в сутки». Каждую среду махаянские обеты автоматически вступают в силу. Сейчас на сайте www.geshe.ru в подразделе «Тексты практик» раздела «Библиотека» размещен текст садханы принятия махаянских обетов. Вы можете каждую среду утром читать эту садхану и таким образом формально принимать эти обеты, чтобы напоминать себе о них. Обеты у вас автоматически вступят в силу, но тем не менее, если вы прочитаете этот текст, будет еще лучше, вы примете их с еще большей силой, ваше вдохновение будет более мощным.

Если у вас нет садханы, и даже если она у вас есть, в среду утром после пробуждения делайте три простирания перед статуей Будды, а после этого принимайте обеты. Если вы летите в самолете, вам неудобно, то сделайте краткие простирания, думая, что перед вами находится Будда. В уме трижды произнесите такие слова: «Как великие существа прошлых времен, архаты, бодхисаттвы, принимали махаянские обеты ради блага живых существ, чтобы устранить голод, болезни и конфликты, так же и я принимаю махаянские обеты. До завтрашнего утра я буду чисто их соблюдать». Затем снова сделайте три простирания, если еще слишком рано, то можете продолжать спать.

Сейчас я передам вам мантру чистой нравственности махаянских обетов. В садхане есть место, где начитывается эта мантра, вам нужно произнести ее двадцать один раз. Эта мантра поможет вам сохранять чистую нравственность. В одиночку вы не можете стать принципиальным человеком и соблюдать высокую нравственность. Но благодаря силе мантры, с помощью божества, вы сможете стать совершенно другим человеком. В Сочи один мужчина давно хотел бросить пить водку, но, как бы он ни старался, не мог этого сделать, его силы воли было недостаточно. Лишь дав обет, он перестал пить. Божества помогли ему в этом.

Когда вы принимаете обет, обретае веру в божество, начитываете мантру, у вас появляется достаточно сил, чтобы быть принципиальным человеком и соблюдать чистую нравственность. Если вы будете сохранять высокую этику, вы будете счастливы. По мере того, как действия ваших тела, речи и ума будут становиться менее вредоносными и более полезными, вы все меньше и меньше будете испытывать депрессию. У меня нет высоких реализаций, но я контролирую свои тело, речь и ум, поэтому мои поступки этичны. Я счастлив, даже во сне я пребываю в спокойствии, потому что я не обижаю других людей. Если мне говорят что-то нелицеприятное, я ничего не отвечаю. Просыпаясь в таком состоянии счастья, я думаю: «Пусть все живые существа обретут счастье и покой ума».

Когда мне люди говорят: «Геше-ла, мне плохо, я несчастен, у меня депрессия», – мне становится их очень жалко. Я даже не знаю, что такое депрессия. Главная причина депрессии – отсутствие этики. В наше время многие люди в Америке, в Европе, в России страдают от депрессии, потому что нет морали, нет контроля над телом, речью и умом: что пришло в голову, то и делают; что хотят, то и говорят. Любой врач вам скажет, что, если вы будете есть что ни попадя, то, конечно же, будете болеть. Надо питаться только здоровой пищей. Именно это самое главное для здоровья вашего тела, а не лекарство. Когда вы принимаете лекарства, значит, уже слишком поздно, вы уже больны.

Диета – это как физическая нравственность. Аналогично этому, в буддизме этика и нравственность являются основой всех реализаций, фундаментом спокойствия ума, первым шагом к обретению контроля над телом, речью и умом, над рождением и смертью. Это важная практика, занимаясь ею систематически, спустя год вы уже добьетесь большого прогресса. Не надо бросать никакие мирские дела – работайте, стройте карьеру, занимайтесь семьей, но одновременно развивайтесь духовно – старайтесь контролировать ваши тело, речь и ум. Если вы будете высокоэтичным человеком, ваш начальник никогда не захочет с вами расстаться, потому что сейчас таких людей мало.

Итак, эта моя духовная компания, о которой я вам рассказал, по-настоящему сильно изменит ситуацию в России. В настоящий момент у нас и политическая, и экономическая ситуации не очень хорошие, но не потому, что нам не хватает ресурсов, а из-за давления со стороны Америки и Европы. Поэтому нам нужно поддерживать нашего президента. Я всегда говорю: «Владимир Путин – наш папа, Дмитрий Медведев – наша мама». Если мы их не поддержим, то кто тогда? Они заботятся о нас, как о своих детях, а мы должны их уважать и защищать, как своих родителей. Каждую среду мы будем соблюдать эти обеты и посвящать наши заслуги тому, чтобы сила нашего правительства стала выше. Молитва может помочь изменить ситуацию, и это будет полезно для всей России.

Что касается трех тренировок для обретения контроля над смертью и перерождением, мы закончили с вами первую – нравственность. Вторая – это тренировка сосредоточения. До тех пор, пока в вашем уме очень активны омрачения, вы не можете контролировать свои смерть и перерождение. Вам нужно сделать омрачения слабыми. Для этого крайне важно развить однонаправленное сосредоточение.

Сейчас я расскажу, каким образом эти три тренировки позволяют обрести полный контроль над смертью и перерождением и достичь освобождения. Сначала я объясню это на примере. Ваш ум как пруд. По природе вода в пруду вашего ума чиста. Но в настоящий момент вы постоянно взбалтываете эту воду палкой, поэтому она очень грязная. Чтобы проявить чистоту этого пруда, во-первых, вам нужно остановить свою руку, не взбалтывать эту воду. Это практика нравственности, с ее помощью вы не позволяете своим телу, речи и уму совершать нехорошие поступки. Когда вы перестаете взбалтывать воду, загрязнения становятся меньше.

Во-вторых, посредством однонаправленного сосредоточения вам нужно добиться того, чтобы вся грязь осела на дно. Если все время дует ветер, гонит волну по воде, то, даже если ваша рука не взбалтывает воду, все равно какая-то грязь там будет присутствовать. Ветер – это как концептуальные мысли. Ваш ум блуждает здесь и там. Поэтому вторая тренировка – это тренировка однонаправленной концентрации. С ее помощью вы приучаете свой ум пребывать на одном объекте как можно дольше.

В Ламриме есть подробное наставление о том, как развить однонаправленную концентрацию. Что вам здесь нужно знать? Пять ошибок медитации, восемь противоядий, шесть благоприятных условий для развития шаматхи, шесть сил и то, как вам прогрессировать с их помощью. Чтобы понимать, как вы добиваетесь прогресса, вам необходимо знать девять стадий для развития концентрации. Также важны четыре способа вступления в медитацию. Это общие наставления о том, как развивается однонаправленная концентрация.

В дополнение к этому, в среднем Ламриме объясняется, чем вам необходимо заниматься во время сессии: до того, как ваш ум установлен на объекте медитации, и после этого, что делать в перерывах между сессиями. Тут тоже есть подробные наставления, благодаря

которым вы можете понять, как развить однонаправленную концентрацию. Если вы хорошо знаете все эти техники, то день ото дня ваша концентрация будет становиться все лучше и лучше.

В настоящий момент вы не можете сосредоточиться на объекте и на одну минуту. Но если вы будете знать все эти наставления, то сможете пребывать в сосредоточении, скажем, пять минут. Далее, если со всеми наставлениями вы будете искусно медитировать, то даже два часа для вас будут проходить как одна минута. Тогда вам потребуется будильник, чтобы выходить из состояния медитации. Это правда. Когда вы тренируетесь, ваш результат будет точно таким, как написано в книге. Только не используйте слишком громкий будильник, это опасно. Когда вы пребываете в концентрации, ваш ум становится тоньше, поэтому от громкого звука у вас может быть шок.

Благодаря тренировкам можно достичь многого. Тот, кто хочет научиться жонглировать, начинает с двух шариков, а потом, постепенно, постоянно упражняясь, он может работать и с пятью. Когда вы были маленькими, вы даже писать не могли, но, начав тренироваться, вы этому научились, сначала ваши буквы были не слишком ровными, но постепенно вы стали писать красиво. Натренировав свои пальцы, вы можете стать отличным художником, но это не такое уж большое достижение: многие художники сидят на улице, что-то там рисуют, получают немного денег. Но если вы тренируете свой ум, развиваете однонаправленное сосредоточение, то результат будет невероятно большим. Так вы строите карьеру на период жизнь за жизнью.

Если вы разовьете однонаправленное сосредоточение, то даже в этой жизни обретете спокойное, умиротворенное, безмятежное состояние ума. Если вы будете знать, что представляет собой однонаправленная концентрация, то вас уже не особо будут интересовать физические упражнения. Вы скажете: «Я хочу развить однонаправленное сосредоточение. С его помощью я смогу без труда довести отречение и бодхичитту до спонтанного состояния, смогу обрести мудрость, познающую пустоту, и освободиться от сансары».

У однонаправленной концентрации много преимуществ. Узнавая о них все больше и больше, получая подробные наставления, вы приходите к желанию: «Я хочу развить однонаправленное сосредоточение». Тогда ваша медитация будет настоящей. Если вы не знаете всех наставлений и идете в горы, то чем вы там будете заниматься? Просто пребывая в горах, вы не достигнете реализаций. Олени всю свою жизнь живут в горах, а толку никакого. Только когда ваш ум полностью готов, вы знаете все инструкции, у вас высокоэтичное поведение, тогда горы для вас будут хорошим местом для медитации, как для Миларепы.

Поэтому Лама Цонкапа говорил, что не нужно медитировать сразу же, сначала нужно подготовиться. Чем лучше ваша подготовка, тем более эффективным будет ваш ретрит. Это можно сказать с абсолютной уверенностью. Я медитировал в горах с группой монахов, и те из них, кто не обладал хорошим знанием Дхармы, говорили, что их медитация неэффективна. Поэтому они возвращались в монастыри, чтобы еще поучиться. Когда вы хорошо знаете Дхарму, тогда вы становитесь профессиональными практиками медитации. Это касается любой сферы. Если у вас простое любопытство, какой-то временный интерес, то это не приводит ни к какому результату. Вы всю жизнь пробуете заниматься то одним, то другим, а в результате нигде ничего не достигаете. Не допускайте таких ошибок. Это мой совет для вас.

Итак, со всеми этими наставлениями вы можете остановить ветер концептуальных мыслей. Когда вы это сделаете, волны на воде пруда вашего ума автоматически успокоятся. Тогда ваш ум растворится в однонаправленной концентрации без препятствий, как вода в воде. Ваше сосредоточение будет спонтанным, и вы будете получать удовольствие от медитации. С однонаправленной концентрацией все ваши омрачения подобно грязи осядут на дно.

Далее, когда вы разовьете шаматху, в пруду вашего ума не будет грубых омрачений, поскольку все они, как грязь, осядут на дно. Поэтому у вас может сложиться впечатление, что вы вообще избавились от омрачений, что вода в пруду вашего ума очень чиста, как ум архата. Но это не так. В пруду ума архата, сколько бы вы ни взбалтывали воду, она всегда будет оставаться чистой, с какими бы плохими условиями он не встретился. Если вы развили однонаправленную концентрацию, шаматху, состояние вашего ума будет такое, что грязь полностью осядет на дно, но при этом она не исчезнет из пруда вашего ума. Когда вы встретитесь с плохим условием, грязь омрачений снова всплывет, и вода опять станет загрязненной. В этом заключается разница между вашим умом и умом архата.

Поэтому, когда вы развиваете шаматху, никогда не довольствуйтесь этим состоянием безмятежности. Удостоверьтесь, что вся грязь со дна пруда вашего ума полностью исчезла и уже никогда не вернется к вам снова. Тогда у вас появится полный контроль над смертью и перерождением. Для этого вам с помощью шаматхи нужно медитировать, развивать мудрость, познающую пустоту напрямую, – випашьяну. Что такое випашьяна? Это особое проникновение в суть, высшее видение, прямое постижение пустоты с помощью шаматхи.

Существуют разные уровни випашьяны. Когда с помощью шаматхи вы обретаете концептуальное постижение пустоты, то это випашьяна, но не самого высокого уровня. В этот момент вы вступаете на второй путь – путь подготовки. Сначала вам в уме необходимо обрести общее представление о том, как достичь освобождения, как проходить пять путей. Если вы хотите попасть в какую-то страну, вначале вам надо узнать, через какие города проходит маршрут, как попасть из одного города в другой. Точно так же, какой бы практикой вы ни занимались – сутрой или тантрой, вам одинаково необходимо пройти эти пять путей, разница только в том, что в практике тантры вы их проходите немного быстрее. Если какой-то учитель говорит: «Пять путей – это практика сутры, а с помощью тантры вы моментально станете буддой», – это обман. Это ненадежный учитель. Будда Ваджрадхара в коренном тексте «Гухьясамаджа-тантра» говорил, что пути одинаковы. В наши дни много ложных учений, вам нужно быть осторожными.

Сейчас я расскажу вам об этих пяти путях. Первый – путь накопления. Все то, что я говорю, основано на коренных текстах. Нет никакого отдельного нингмапинского или гелугпинского учения. Вам нужно понимать, что буддизм пришел в Тибет из монастыря Наланда. Это один из главных буддийских монастырей, который полностью сохранил учение по сутре и тантры Махаяны. Когда вы спонтанно порождаете отречение, вы становитесь на путь накопления в Хинаяне. Если ваша цель – достичь состояния будды на благо всех живых существ, и с помощью отречения вы развиваете бодхичитту, то в этом случае вы вступаете на путь накопления в Махаяне. Вам не нужно уже вступать на путь Хинаяны.

Когда ваша бодхичитта стала спонтанной, вы заботитесь о других больше, чем о себе, и автоматически желаете: «Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ», – тогда вы вступаете на первый путь – путь накопления. Вы становитесь бодхисаттвой, объектом простирания для всех богов и людей. Это просто невероятно, если вы достигаете первого пути – пути накопления. Итак, после развития шаматхи вначале вам необходимо реализовать отречение и бодхичитту, тогда вы вступите на первый путь – путь накопления.

Если после достижения шаматхи вы не развиваете ни отречение, ни бодхичитту, а сразу начинаете медитировать на пустоту, то вы не сможете достичь никакой реализации, даже випашьяны.

Когда вы развиваете випашьяну с помощью шаматхи, обретаете концептуальное постижение пустоты, тогда вы вступаете на второй путь – путь подготовки. Без прохождения пути накопления вы не сможете этого сделать. Поэтому, даже развив шаматху, сколько бы вы ни медитировали, без отречения и бодхичитты это будет пустой тратой времени – вы не сможете достичь реализаций пути подготовки. Это означает, что вы не сможете развить випашьяну. Когда с помощью шаматхи вы обретаете концептуальное постижение пустоты, тогда вы становитесь на путь подготовки. Это випашьяна невысокого уровня. Постепенно эта випашьяна будет становиться все яснее и яснее, и, когда вы обретете прямое постижение пустоты, тогда вы окажетесь на пути видения.

Далее, что такое путь медитации? Первый миг вашего прямого постижения пустоты – это путь видения, а второй миг – это уже путь медитации. Здесь вы устраняете все омрачения. Я объясню вам эту тему с точки зрения Мадхьямаки Прасангики. Сначала вы убираете грубые омрачения. Есть три вида грубых омрачений: грубые грубые, грубые средние, грубые тонкие. Далее вы устраняете среднее и тонкие омрачения. Всего здесь девять стадий – бхуми. Дойдя до седьмого бхуми, вы устраняете полностью все омрачения. Когда вы переходите на восьмой бхуми, вы уже архат. «Архат» означает «победитель врага», здесь речь идет об омрачениях, поэтому, полностью избавившись от омрачений, вы становитесь архатом. На восьмом, девятом и десятом бхуми вы устраняете препятствия к всеведению. Когда с большими заслугами вы медитируете на пустоту, тогда вы устраняете препятствия к всеведению.

Почему архат не может устранить препятствия к всеведению? Несмотря на прямое постижение пустоты, у архата нет больших заслуг, накапливаемых в течении трех неисчислимых эонов. Что такое препятствия к всеведению? Знать это очень важно, это основополагающие вещи. Без них вы не сможете нормально медитировать. Бхуми, пять путей – это очень абстрактно, это как элементарные научные знания. Ясный свет, иллюзорный тело – в буддизме это как квантовая физика. Как в науке, когда вы говорите об использовании наитончайших частиц, то это квантовая физика, так и в буддийской практике: когда вы учитесь использовать наитончайший ум, наитончайшее энергетическое тело, то это как квантовый буддизм. Вначале вам нужно знать основополагающую буддийскую науку. Без этих базовых вещей, если вы будете говорить о каком-то квантовом уровне, это будет нонсенс. Вы не добьетесь никакого результата.

Мой Учитель был очень строг. Я, как и вы, хотел как можно скорее достичь состояния будды, и просил его передать мне знания по тантре. Тогда он сказал мне, что сначала нужно создать фундамент – обрести базовые знания. Он задал мне простой вопрос, а я не смог на него ответить. Тогда Учитель сказал: «Ты не знаешь элементарных вещей, как же ты будешь практиковать тантру?!» Сейчас я понимаю, что именно благодаря этой его доброте я имею хорошую основу, знаю учение сутры. Теперь, когда я читаю книги по тантре, я понимаю тонкие механизмы. Если бы Учитель не подготовил меня таким образом, я бы сейчас витал в облаках: «Я медитирую на ясный свет, вижу свой ум...». Как ум может видеть ум?! Это пустая трата времени. Это то, что я хотел вам сказать.

Итак, вам нужно знать, что такое препятствие к всеведению. Это отпечатки, которые омрачения оставляют в вашем уме. Когда вы устраняете омрачения, то их отпечатки все равно остаются в уме и мешают вам обрести познание всех феноменов. Мой Духовный Наставник проводил следующую аналогию. Если в чашке лежит чеснок, то даже когда вы

его оттуда уберете, запах все равно останется. Чашка – это ваш ум. Чеснок – это омрачения, а запах, который он оставляет, – препятствия к всеведению. Поэтому, даже если вы устранили все омрачения, все равно ваш ум не является полностью чистым, в нем остаются отпечатки омрачений, не дающие познать все феномены.

Вам нужно устранить это препятствие к всеведению – отпечатки омрачений, тогда ваш ум однонаправленно будет пребывать в познании пустоты и одновременно с этим будет познавать все феномены. Это называется всеведением. Это уникальное качество только одного Будды. Почему архаты после достижения состояния архата, хотя и пребывают в однонаправленном прямом познании пустоты, но не имеют такой реализации? Потому что они не накопили большие заслуги. Чтобы устранить препятствия к всеведению из своего ума, вам необходимы невероятные заслуги. Говорится, что для этого нужно накапливать заслуги в течение трех неисчислимых эонов.

Почему тантра является уникальной техникой, с помощью которой за одну жизнь можно достичь состояния будды? Потому что в тантрах объясняются такие моменты, как, например, практика иллюзорного тела, с помощью которой можно накопить большие заслуги за очень короткое время. Если с помощью иллюзорного тела вы будете медитировать на пустоту, напрямую познавать пустоту, то сможете моментально устранить препятствия к всеведению. Поэтому тантра Гухьясамаджа считается царем всех тантр. В ней объясняются техники, с помощью которых можно практиковать иллюзорное тело и достичь состояния будды за одну короткую жизнь. Тилопа передал эти наставления Наропе, а Наропа – Марпе. Марпа установил эту традицию передачи тантр Чакрасамвара и Гухьясамаджа в Тибете и передал эти учения Миларепе и другим своим ученикам. Лама Цонкапа сохранил в чистоте все эти наставления.

Что касается практики тантры, то и в Гелуг, и в Кагью в основном это одна и та же линия. Вам нужно понимать этот момент. На восьмом, девятом и десятом бхуми с помощью высоких заслуг или, если вы практикуете тантру, с помощью иллюзорного тела вы устраняете препятствие к всеведению и достигаете состояния будды. Что такое випашьяна в тантре? Это реализация ясного света. Когда ваш наитончайший ум концептуально постигает пустоту, то это випашьяна не очень высокого уровня. Когда ваш наитончайший ум, ясный свет, обретает прямое постижение пустоты, то это наивысший уровень випашьяны. В следующий же миг омрачения перестанут существовать. Это нечто совершенно уникальное. Поэтому в Махамудре и в Дзогчене говорят об освобождении видения. Но речь здесь не о том, что вы как-то видите свой ясный свет и освобождаетесь от сансары.

Сейчас некоторые учителя говорят: «Смотрите в ваш ум. Если вы увидите там ясный свет, то станете буддой». Это ерунда, ненастоящее учение. Ум не может увидеть ум. Ваше зрительное сознание также не может увидеть зрительное сознание. Сколько бы вы ни старались, невозможно будет вашему зрительному сознанию увидеть самое себя. Ваш ум может увидеть то, о чем он думал в прошлом, но свой текущий момент времени он видеть не может. Поэтому, если вы смотрите в свой ум, стараясь увидеть ясный свет, – это пустая трата времени. Если вы верите, что, увидев ясный свет ума, станете буддой, это ошибка.

Что понимается под освобождением видения? Ваш наитончайший ум называется «ясный свет». Он существует с безначальных времен и всегда будет продолжать существовать, он никогда не исчезает, не останавливается. Наитончайший ум – это как наитончайшие частицы, которые существуют с безначальных времен, все время продолжают существовать, а грубые формы постоянно меняются. Когда наитончайший ум, ясный свет, напрямую познает пустоту, то это называется випашьяной. Это випашьяна высокого уровня. Когда наитончайший ум, ясный свет, напрямую познает пустоту, то в следующий же миг вы

освобождаетесь от омрачений. Это и есть освобождение видения. Если вы практикуете тантру, то, когда ваш наитончайший ум, ясный свет, обретает прямое постижение пустоты, в следующее же мгновение вы становитесь архатом. Поэтому это такой быстрый путь, благодаря уникальной особенности использования наитончайшего ума.

Итак, не забывайте, что каждую среду вы держите махаянские обеты. Молитесь о том, чтобы благодаря соблюдению махаянских обетов однажды вы обрели реализацию ясного света и иллюзорного тела. Основа практики ясного света и иллюзорного тела – это отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту. Поэтому породите желание: «Пусть я достигну этих трех реализаций. Их фундаментом является шаматха. Пусть благодаря нравственности однажды я достигну реализации шаматхи». Основа реализации шаматхи – это нравственность, этика. Поэтому Будда говорил, что этика, нравственность – это фундамент всех реализаций. Что касается практики тантры, то здесь Лама Цонкапа также говорил, что для этого нужно быть высокоэтичным человеком, и держать свою практику в секрете.

Я очень рад видеть жителей Санкт-Петербурга после долгого перерыва. Я обещал приезжать дважды в год в Санкт-Петербург и вижу по вам, что есть прогресс. Поэтому я буду продолжать приезжать по два раза. Главная цель, с которой я приезжаю сюда, это помочь вам стать более хорошими людьми. Это самое главное.

Чтобы стать более хорошим человеком, нужно начать с практики нравственности, этики, нужно понимать этот момент. Если во имя тантры вы игнорируете практику этики, то это неверное понимание тантры. Лама Цонкапа говорил, что желающий следовать его традиции внешне должен походить на практика Хинаяны и придерживаться очень высокой нравственности. Это означает, что внешне он должен вести себя очень хорошо, его поведение должно соответствовать практике Хинаяны. Это относится не только к ученикам, но также и к духовным учителям.

Учитель должен быть осторожен, как и ученик. Иногда случается в тантре, что учитель говорит о девушках, сидящих рядом: «Это все мои дакини». Четыре, пять девушек возле него – его дакини. Это признак упадка. Так вести себя нельзя ни учителю, ни ученику. Если вам нравится женщина, то скажите: «Такова моя слабость». Но при этом не говорите, что действуете во имя тантры, не называйте их своими дакинями, это неправильно.

Лама Цонкапа говорил, что внутри последователи должны придерживаться сильного чувства любви и сострадания. Они должны быть богаты добротой, чтоб быть способными пожертвовать своим счастьем ради счастья других. Внутри практика должна быть такой. Человек должен быть высоким бодхисаттвой, который заботится о других больше, чем о себе.

Далее лама Цонкапа говорил, что последователь должен практиковать тантру втайне. То есть, тантру не нужно выставлять напоказ. Не потому что с практикой тантры что-то не так, а из-за того, что если раскрыть практику тантры, то сила этой практики исчезнет. Если драгоценные тибетские пилюли не выставлять на солнце, если их смешивать с водой и пить в темноте, то они будут иметь большую силу. Если выставить их на солнце, то они превратятся в песок. Не только лама Цонкапа, но также и Будда Ваджрадхара и Ваджрапани говорили, что практику тантры нужно выполнять втайне.

А в наши дни происходит наоборот. Как поступают люди? Внешне они выглядят, как практики тантры. У них странная прическа, на себе носят всякие четки, ритуальные предметы, у них большие глаза, они носят странные одежды. Это вам не подходит. Вы, жители Санкт-Петербурга – джентльмены, в галстуке вы выглядите гораздо лучше. Итак,

внешне они похожи на практиков тантры, а внутри эгоисты. Они говорят: «Я, я, я! Я все знаю, я практик тантры. Высочайший практик. Я занимаюсь самой лучшей тантрой. Все остальные жалки!» Это эгоизм ума. Втайне они ведут себя неправильно, плохо. Это неверный подход. Вот мой совет и для вас.

Теперь, что касается учения. Когда вы получаете буддийское учение и слушаете философию, то самое главное не в том, чтобы запомнить много разных слов. Потому что здесь нет экзамена, за который бы вы получили пятерку. Этого не происходит. Я решил не принимать экзамен у тех, кто хотел бы развивать шаматху. В противном случае, я знаю, что вы будете изучать философию, просто чтобы сдать экзамен и пройти в эту группу. Итак, я решил не принимать экзамены на ретрит по шаматхе. Я вижу уровень понимания учеников по их поведению. По поведению человека можно понять, каков уровень его понимания. Если у вас нет знания всевозможных классификаций, делений, подразделений, но при этом есть убежденность в определенных темах – это называется пониманием.

Например, вы получаете учение по карме и порождаете сильную убежденность в законе кармы, но при этом не знаете слишком подробно всего учения по карме. Есть очень подробный материал по теме кармы с делениями, подразделениями и так далее, но самое главное, он предназначен для того, чтобы вы обрели убежденность в этой теме. А если не порождать убежденность, то тогда какой смысл в изучении?

Иногда в тибетском обществе тоже бывает так. Монах живет в монастыре, всю жизнь учил философию, все знает, держит в памяти толстые книги. Но в жизни ведет себя как обычный человек: быстро начинает злиться, завидовать, гневаться. В чем польза его знаний?

Поэтому вам очень важно изучать философию, но не для того, чтобы просто накопить интеллектуальную информацию, а для того, чтобы породить в себе убежденность. Как только вы разовьете убежденность, то внутри изменитесь. Я вижу, как многие мои ученики, по мере того, как снова и снова получают учение, меняются внутри, становятся скромными, мягкими, добрыми. Они уже не ведут себя как маленькие дети. Если их немного похвалят, то не взлетают в небо. И если немного критикуют, то не падают духом, они становятся более зрелыми людьми. Если встречаются с проблемой, то держатся более уравновешенно, они более зрелые, взрослые люди. Это очень важно.

У каждого человека внутри сидит маленький мальчик. Тело внешне становится взрослым, но внутри он остается ребенком восьми-десяти лет и не вырастет. Вам нужно сделать так, чтобы тот человечек, который сидит внутри вас, стал более взрослым. Некоторым людям уже исполнилось шестьдесят или семьдесят лет, они профессора, у них есть две научные степени, а внутри они, как маленькие дети. Чуть уколется – Ааа! Чуть-чуть критики – сразу злятся, как маленькие дети. И если они открывают рот, то делают это только для того, чтобы себя похвалить, сказать: «Я такой-то и такой-то», то есть ведут себя как дети. Когда вы открываете рот, не будьте как дети. Подумайте о том, что люди рядом хотят быть счастливыми. Если я хочу что-то сказать для своей пользы, чтобы показать, какой я умный, какой я особый человек, то это неверно! Если я вижу, что вы упали духом, то мне не стоит говорить о себе. Но люди не понимают этого, все время говорят только о себе: «Я такой, я такой». Потом они болеют, обижаются и не хотят больше друг друга слушать.

Очень важно в настоящий момент, когда вы получаете учение, думать таким образом: «Хотя мое тело взрослое, но внутри мой ум, как у маленького ребенка, и я хотел бы сделать свой ум более взрослым». Итак, получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым. Мне, со своей стороны, когда я передаю учение, также очень важно породить правильную мотивацию.

Теперь, что касается того учения, которое я начал, это учение по четырем благородным истинам. Учение по четырем благородным истинам является очень важным, оно как позвоночник всего учения Будды. Поэтому Будда давал это учение с трех разных точек зрения. Первое – с точки зрения сущности, второе – с точки зрения практики и третье – с точки зрения абсолютной природы. Это я объяснял вам в прошлый раз.

Сегодня я хотел бы представить вам четыре благородные истины в более простой форме, чтобы у вас породилась большая убежденность в четырех благородных истинах. В прошлый раз я вам подробно объяснил, что такое благородная истина страдания, дал определение благородной истины страдания, ее четырех аспектов, мы рассмотрели это во всех деталях.

Сейчас, после этого краткого введения и простого рассмотрения четырех благородных истин, я подробно расскажу о том, что такое благородная истина источника страдания, также дам ее определение и рассмотрю четыре аспекта. Еще подробно объясню тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и как медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения.

Чтобы понять это учение глубже, в первую очередь вам необходимо некоторое общее представление о четырех благородных истинах. Итак, четыре благородные истины, которым учил Будда, раскрывают нам, что такое страдание и причины нашего страдания, что такое наше счастье и причины нашего счастья. Мы хотим счастья и не хотим страдать. Но мы не знаем, что такое счастье. Наше понимание счастья очень примитивное. Поэтому мы гонимся за тем, что не является настоящим счастьем. Из-за этого наша жизнь становится бессмысленной. Поэтому очень важно получить подробное учение о том, что такое счастье и в чем состоит причина счастья. Если вы этого не знаете, то в получении мирского образования не будет большого смысла.

Я, как и вы, также получал мирское образование, но ничто из тех знаний, которые я получил, не удовлетворило мой образ мышления. Мы учимся, учимся, но я могу сказать, что никакие мирские знания, которые я почерпнул, не помогли мне обрести покой ума. Тогда какая же польза от этих знаний? Вся наша учеба заключается в том, что мы учимся, учимся, а для чего? Для того чтобы найти хорошую работу и зачем? Чтобы заработать много денег. Вы думаете, что когда появятся деньги, придет счастье. Но это не так! Глубоко внутри мы думаем, что деньги принесут нам счастье. Если бы большое количество денег приносило счастье, то все богатые люди танцевали бы на улице. Но вы не видите ни одного богатого человека, танцующего на улице, богатые люди, наоборот, боятся выйти на улицу. Они заводят охрану из четырех человек – вот как боятся выходить. Разве есть в этом покой ума?

Из-за того, что у нас нет правильного понимания счастья, наш ум думает, что деньги или карьера могут принести нам счастье. Но я не говорю, что деньги – это что-то нехорошее, деньги нам нужны. Некоторые духовные люди говорят: «Деньги – это плохо», но это тоже неверно. Когда есть деньги – это хорошо, ведь если я голоден, то могу поесть, а если мне холодно, то тепло одеться, поехать, куда нужно. Некоторые из моих друзей-геше говорят, что материальное развитие – это нехорошо, но я им отвечаю на это: «Не говорите так, нет ничего дурного в материальном развитии, но только одно лишь оно не решает всех проблем». Только материальное развитие проблем не решает, но это не значит, что такое развитие плохое. Если бы не материальные возможности, мы бы не могли встречаться, я бы с вами не разговаривал. Вчера я был в Уфе, а сегодня – в Питере. Но одно только материальное развитие не может помочь нашему уму. С другой стороны, когда говорят: «Материальное развивать не надо, развивайтесь только духовно», – то это тоже неправильно.

Я придерживаюсь срединного пути и отвечаю на это, что если материальное развитие – это нехорошо, тогда не пользуйтесь телефонами, не ездите на машинах. Но никто из этих людей не согласен отказаться от материальных достижений. Иногда духовный человек призывает отказаться от материального развития, от денег лишь для того, чтобы показать, что он духовный внутри. Это неверно.

В особенности для молодых людей очень важна карьера. Вы не должны пренебрегать карьерой. Молодые люди бывают очень ленивы и поэтому, если им сказать, что карьера, материальное развитие – это нехорошо, а нужно заниматься только развитием ума, то для них это может быть очень опасным советом. Это не духовный совет. Это яд. Если ленивому человеку, который еле-еле учится, говорят: «Медитируй! Узнаешь нирвану, увидишь ясный свет ума! Быстро станешь буддой!» – это станет для него ядом.

Когда Будда давал учение, то давал его так искусно, чтобы люди не впадали в крайности. Его Святейшество Далай-лама никогда не говорит, что материальное развитие – это плохо, что нужно только лишь медитировать. Его Святейшество все время советует никогда не игнорировать материальное развитие.

Когда я учился в Варанаси, Далай-лама иногда приезжал туда. Я был студентом и не хотел много учить. Я думал: «Наверное, Далай-лама будет говорить о медитации, – и я сразу пойду медитировать». Но Далай-лама сказал, что медитировать пока не нужно, вначале следует чему-то научиться, сделать карьеру: «Нам, тибетцам, нужно учиться профессии. Когда придет время, тогда развивать ум. Если вы не можете учиться таким простым вещам, то духовно развиваться вам еще тяжелее. У вас пока нет способностей. Развивать нужно и то, и другое». О, как мне это помогло! Вот если бы Далай-лама мне сказал: «Занимайся медитацией! Мирское учение – ерунда!» – то я сразу бы ушел. Но он так не сказал. Я говорю то же самое вам, не игнорируйте материальное развитие, свое физическое здоровье тоже не игнорируйте. Не говорите: «Самое главное – это здоровье ума! А если тело болит, то ничего страшного, читайте молитвы». Это неверно. Здоровое тело, правильное питание, физические упражнения – все это очень важно.

Я тоже немного впал в такую крайность, как пренебрежение здоровьем своего тела и сейчас тоже считаю, что это неправильно, мне нужно больше уделять этому внимания.

Впасть в крайность очень просто, а вот сохранять баланс – очень трудно. То, что является таким трудным, полезно для духовного развития. Поэтому мой совет: очень важно заботиться о своем физическом теле, поскольку нам необходимо это тело для развития ума. Самый лучший способ позаботиться о своем здоровье – это питаться здоровой пищей, заниматься упражнениями. Когда вы занимаетесь упражнениями, делайте это с позитивным состоянием ума, тогда это будет сразу два упражнения. Одно физическое упражнение, а второе упражнение для ума.

Совершенно точно, что здоровье ума – это самое главное. Поэтому многие философы прошлого говорили о счастье как о здоровье ума. В первую очередь, я должен рассказать, что такое счастье. В третьей благородной истине, благородной истине пресечения говорится о счастье, но при этом эта тема анализировалась по-разному. Многие мастера в прошлом говорили о том, что существует три разных уровня счастья.

Первый уровень счастья знает большинство обывателей, это счастье, которое возникает на основе объектов пяти органов чувств. Это первый уровень счастья. Когда философы более высокого уровня исследовали то счастье, которое обыватели считают счастьем, они пришли

к выводу, что это не настоящее счастье, а страдание перемен. Например, я держу эту чашку, и вы все видите, что я дотрагиваюсь до этой чашки. Но, когда проводят исследования ученые, квантовые физики, они говорят, что в действительности моя рука не касается этой чашки. Мы все видим, как будто моя рука касается этой чашки, но в действительности, если вы проанализируете это, то окажется, что там нет прикосновения руки к чашке, поскольку всегда остается какой-то зазор между рукой и частицами этой чашки. Если там есть такое пространство, то нет прикосновения. Поскольку энергия частиц чашки отталкивает частицы руки, кажется, что есть такое прикосновение, но в действительности этого прикосновения нет.

И точно также, что касается того счастья, которое возникает на основе объектов пяти органов чувств, например пищи. Пища – это объект вкусового восприятия. Когда вы кушаете вкусную пищу, то думаете, что это приносит вам счастье. Вы скажете: «Как же я могу согласиться с буддизмом? Это объект счастья, пища делает меня счастливым». В буддийской философии говорится, что если бы такая еда была настоящим объектом счастья, то, чем больше бы вы ели, тем счастливее бы становились, поскольку это настоящий объект счастья. Как, например, игла – это объект страдания. Чем больше вы пронзаете себя иглой, тем больше страдания вы испытываете. Не происходит такого, что спустя какое-то время ваше переживание превращается в счастье. И таким же образом, если бы пища была настоящим объектом счастья, то чем больше бы вы ели, тем счастливее бы становились. Но если исследовать этот момент, то вы увидите, что постепенно это переживание превращается в страдание. Все объекты пяти органов чувств, которые вы можете купить за деньги, могут подарить вам какое-то маленькое счастье, но позже это ваше восприятие, ваш опыт перейдет в страдание. Это на сто процентов так.

Вам необходимо это знать, чтобы не принимать это в качестве смысла жизни. Вы не должны рассматривать это как объект счастья. Вы можете сказать: «Это неплохо, поскольку может как-то избавить меня от крайних видов страдания, привести к более нейтральному состоянию, но это не объект счастья».

Далее появляется другая противоположность. Пример можно привести очень простой. Нужно провести такой научный эксперимент: если зимой вы замерзаете на улице, а затем подходите близко к огню, то может показаться, что огонь дарит вам счастье. Но в действительности огонь никогда не давал вам счастья. С самого первого мгновения, как вы подошли к огню, огонь начал давать вам страдания от жара, привел к страданию от жара. Но поскольку ваше тело замерзло, вы этого не замечаете. Огонь дает сначала один процент страдания от жара, потом второй, третий процент. Вы этого не понимаете и считаете счастьем, но огонь с самого первого момента давал страдания. Из-за жара, который вы чувствуете, холод уменьшается, поэтому вы думаете: «Какое же это счастье! Никому не отдам этот огонь. Это мой объект счастья». Из-за этого люди испытывают привязанность. Как голодная собака, которая ест мясо и думает: «Это мой объект счастья, любого, кто подойдет, укушу, никому не отдам». Привязанность, гнев, возникают из-за неправильного понимания этих объектов. Это очень важно. Когда ваши глаза откроются, решится много проблем за один момент. Все ошибки совершаются в связи с неправильным пониманием счастья.

Объекты, воспринимаемые органами чувств, которые мы можем купить за деньги, не приносят настоящего счастья, но они лучше, чем страдания страданий. Потому что они приводят к тому, что какое-то мое крайнее страдание немножко уменьшается, становится более нейтральным. Этого я не отрицаю. Когда вам холодно, и вы замерзли, а рядом оказался огонь, то, с одной стороны, огонь дает страдание, но, с другой стороны, страдания холода уменьшается. Среднее гораздо лучше, чем какие-то крайние страдания. Но если вы

будете поступать так всю свою жизнь, то, как же вы сможете решить все свои проблемы? Это все равно, что пытаться вылечиться от болезни, принимая обезболивающее средство. Обезболивающее уменьшает боль, но при этом никогда не устраняет болезнь из вашего тела. Это ошибка, которую мы совершаем.

Когда ваши глаза чуть-чуть откроются, мне этого достаточно. Если вы чуть-чуть поймете свою ошибку, то я буду очень рад. Вы много знаете, достаточно читаете в интернете, там столько информации, но это не главное! Если вы поняли: «О, это моя ошибка», – тогда вы стали мудрее. Знать даже об одной своей ошибке – значит стать мудрее. Но можно много учиться и не стать мудрым. Первый шаг к мудрости – это понимание своих ошибок и устранение своих ошибок. Если бы вы могли стать мудрым, просто накопив информацию, то тогда компьютер был бы самым мудрым существом в мире. Сейчас есть айпод, интернет, ответы на любой вопрос, – там такое количество информации! В уме тоже есть много неправильной информации. Я задал вопрос в интернете, но не получил хороших ответов, а получил неправильные ответы. Там много информации, но в том числе много неверных ответов. Потому что там пишут люди, которые не знают о своих ошибках. Но при этом там можно получить хоть пятьдесят мирских ответов на вопрос.

Кхедруб Ринпоче говорил, что если есть выбор между большим количеством неправильной информации и небольшим количеством правильной информации, то нужно выбрать второе. Немного информации, но верной на сто процентов. Советы Кхедруба Ринпоче в наши дни очень полезны.

Что касается объектов пяти видов чувственного восприятия, мы думаем, что они приносят нам какое-то счастье, но в действительности они не дают счастья. Мастера Кадампа, исследовав этот вопрос, говорят, что это так, поскольку они не дают ни одного момента настоящего счастья. Если замерзнув, вы подошли близко к огню, то крайнее страдание от холода начало уменьшаться, но одновременно с этим начали расти страдания от жары. Там нет настоящего счастья. Все, что вы переживаете, это какое-то страдание – либо от холода, либо от жары. Затем постепенно вам становится все жарче и жарче. И тут вы говорите: «Пожалуйста, убавьте обогреватель».

Я тоже так делаю, то убавляю, то прибавляю, потом понимаю: «Там нет ни одного мига счастья». Когда жарко, я делаю жар меньше, потом жара становится слишком мало и нужно снова чуть-чуть прибавить. Это правда, ни одного мига настоящего счастья нет. По аналогии с этим примером, ни один из объектов, которые вы можете купить за деньги, не приносит вам настоящего счастья. Это я могу сказать с уверенностью на сто процентов. Если вы знаете это, то чем это полезно для вас? Преимущество будет в том, что вы не будете гнаться за объектом страдания, считая его объектом счастья.

Будда приводил следующую аналогию. Мотылек видит масляный светильник, и, поскольку ему этот масляный светильник кажется привлекательным, он начинает считать его объектом счастья. Он думает, что если подлетит ближе, то станет счастливым. Мотылек изо всех сил старается поближе подлететь к пламени светильника. Если его крылья не в порядке, то он старается сделать их сильнее. Главная цель – подлететь поближе к этому огню.

Это аналогия, но мы в нашей жизни поступаем точно так же. Мотылек расправляет свои крылья, готовится к тому, что сейчас полетит к объекту счастья. Тогда он станет еще счастливее. Он летит так радостно! В конце концов, он подлетает к пламени и обжигает крылья, иногда при этом не думая, что это именно пламя обожгло его. Он делает круг, подлетает к пламени снова и уже сгорает полностью. Будда говорил, что точно также все

живые существа в сансаре считают объекты страдания объектами счастья, стараются обрести их и потом страдают.

Так, одна из дебютных ошибок, из-за которых у нас возникает большое количество проблем, это когда мы думаем, что если заполучим какой-то внешний объект, то станем счастливыми. Поэтому самая главная ваша цель в жизни – это, например, получить какой-то объект, что-то обрести, вы думаете, что так вы станете счастливы. Или думаете: «Если я стану каким-то особенным человеком, в этом случае я буду счастлив, или если я куда-то уеду, то там буду счастливым», – у вас есть один из этих трех смыслов жизни. Это ошибка. Если вы обретете какой-то внешний объект, то невозможно, чтобы он сделал вас счастливым. Это невозможно.

Если ваш ум болен, то все время будут страдания. Я могу сказать вам, что, сколько бы вы ни обрели, вам все время будет мало. Потому что ваш ум болен и поэтому, сколько бы вы ни обрели материального богатства, всегда будет мало. Если ваш ум болен, то кем бы вы ни стали, мэром города, губернатором края, все равно это страдательная природа. Даже если бы вы стали президентом России, то все равно, если ваш ум болен, это природа страдания.

Если стать президентом России и выше уже некуда, то появляются другие проблемы. Вы можете спросить у Владимира Путина: «Вы очень счастливы или у вас есть проблемы?» И он скажет, что с момента, как он стал президентом, у него появилось еще больше проблем. Но если у вас есть мотивация помогать другим, то тогда эти проблемы – это очень хорошо. Если вы хотите стать президентом ради собственного счастья, тогда вы глупы.

В буддизме не говорится, что стать президентом – это хорошо или плохо. Говорится, что если вы ради себя хотите стать президентом, то это глупо, но если вы хотите стать президентом, чтобы приносить пользу другим, тогда это правильно. Если вы хотите стать президентом, чтобы помогать своей родине, тогда вы бодхисаттвы. В прошлые времена было большое количество царей-бодхисаттв, которые управляли страной и приносили благо людям.

Далее, если вы думаете, что поехав куда-то, вы там станете счастливы, то это тоже неправильно. Цифры говорят о другом, куда бы вы ни уехали, везде у вас будут проблемы. Даже если вы окажетесь в чистой земле, то у вас все равно найдутся проблемы. Однажды один ученик попросил своего учителя: «Пожалуйста, помолитесь, чтобы я родился в чистой земле». Учитель ответил на это, что с таким больным состоянием ума родиться в чистой земле будет очень трудно, невозможно. Но даже если он родится там, то даже в этом случае не сможет быть счастливым с таким больным состоянием ума.

С таким больным состоянием ума в Америку поехали – там плохо. В Европу поехали – там плохо. Куда еще поехать дураку с глупым умом? Со здоровым умом вы будете счастливы, где бы ни находились. Тогда вы понимаете, что обрести что-то – это не самое главное, это не решит проблем. Проанализируйте это, у вас есть мозг.

Я говорю вам, как шахматный тренер: это ход неправильный. Анализ показывает, что после него через три-четыре хода наступит тупик. Ваш ум думает, что если у меня будет много денег, если у меня будет это или то, то придет счастье и все станет хорошо. Что будет дальше? Тупик. Через три хода будет тупик. Я хочу, чтобы у меня все пять пальцев были в бриллиантах, Хорошо, а что будет дальше? Потом на остальных пальцах тоже кольца с большими бриллиантами. Как я смогу тогда уснуть? Все время буду просыпаться. Что будет дальше? Тупик.

Я расскажу вам одну притчу. Один человек отдыхал на пляже под банановым деревом и ел банан. Тут к нему подошел американский бизнесмен и спросил у него: «Зачем ты так впустую тратишь свою драгоценную человеческую жизнь?» Тот спросил: «А чем мне нужно заняться?» Бизнесмен посоветовал: «Ну, вокруг так много бананов, собери их и продай». Как в шахматной игре, этот человек спросил: «Так, а что дальше?» Бизнесмен ответил: «Ты сможешь купить машину, нанять больше людей, собрать больше бананов и больше продать». Тот спросил: «А что дальше?» Как в шахматах, сейчас третий ход. Немного ходов сделано. Бизнесмен сказал: «А в конце ты сможешь спокойно лежать под банановым деревом, отдыхать и есть банан». Тот сказал: «Но это то, что я сейчас и делаю». Так, какой бы мирской совет вы ни получили, если вы его проанализируете, то увидите, что через три хода он приводит в тупик.

Дальше ничего нельзя сделать. Иногда в вашей жизни вы верите, что будете работать и потом что-то получите, но дальше тупик. Если не получили, что хотели, то продолжаете думать: «Вдруг получу, вдруг получу?» – и продолжаете работать, работать. Но когда получаете, дальше все равно тупик. Когда человек много раз заходил в тупик, это страшно. До этого у него была надежда, он работал, у него была мечта. Тупик – это самое страшное, потому что нет надежды. Что будет дальше?

Если у вас в жизни нет философии, то вы очень легко можете оказаться в тупике. Благодаря доброте моего Духовного Наставника Его Святейшества Далай-ламы я обладаю определенной философией. И я могу вам сказать, что благодаря такой философии в своей жизни я никогда не заходил в тупик. Когда утром я просыпаюсь, открываю глаза, мой ум очень счастлив. В моем уме нет многих надежд: вдруг со мной случится это, вдруг будет то? Я знаю – все в моих руках. Но невозможно все сделать в один день. Шаг за шагом. Как гроссмейстер играет в шахматы: спокойно ходит, спокойно сидит. Спокойно делает один правильный ход. Не совершает много ходов туда-сюда, а потом обратно. Гроссмейстер думает и спокойно решает, как сделать один ход. Потом он может сомневаться: можно было пойти так или так, но ход сделан. Это гроссмейстер. Вы ход делаете, потом: ооо! Начинаете переживать: вдруг он такой ход сделает – кошмар! Вдруг пойдет туда, вдруг сюда, это кошмар! Плохие шахматы получаются в жизни.

Каждый день вы ведете шахматную игру своей жизни, поэтому вы должны готовиться таким образом, что какая бы ситуация ни возникла, для вас все было бы хорошо. Если ваша подруга говорит вам: «До свиданья», то я желаю вам оставаться счастливым. Если ваш муж говорит: «До свиданья» – о, как хорошо, до свиданья! Самое главное, что вы счастливы. Но вы думаете, что если он уйдет, то это кошмар! Если она уйдет – кошмар. Это не так. В жизни такое происходит, все непостоянно.

Ваше счастье не должно зависеть ни от кого. Ваше счастье зависит от вашего состояния ума. Мое счастье зависит от моего состояния ума. Поэтому, когда близкий человек уходит от вас, то самое главное – вам нужно стабильно оставаться счастливым. Когда у вас любовь, романтика, вы все свое сердце отдаете одному человеку. Потом он начинает чуть-чуть играть вашим сердцем и вам больно. Потом, когда он встретит другую девушку, отнеситесь к этому хорошо, скажите: «До свиданья», и – новое сердце. Никогда не отдавайте свое сердце никому другому, всегда держите его внутри себя.

Это совет для молодых людей, не для старшего возраста. Хотя в наши дни и взрослые люди допускают такие же ошибки, у них тоже есть романтические, любовные отношения. Тело стало взрослым, но ум, как маленький ребенок, любит одного, другого и в шестьдесят, и в семьдесят лет. Человек совершает поступки, делает ошибки, потом плачет, сердце его

болит. Это не любовь, это привязанность. Этой привязанности вы даете такое очень красивое название – романтическая любовь, из-за этого привязанность становится еще сильнее. Вы думаете, будто это святое чувство. Весь мир против меня, но эта любовь – святая. Готовы даже пожертвовать своим телом, но это глупо. Это не любовь, это привязанность. Если это настоящая любовь, то если он или она счастливы, то вы должны радоваться за них еще больше. Если ваша подруга нашла другого мужчину, лучше и богаче вас – о, как хорошо, самое главное, чтобы она была счастлива. Я желаю вам счастья! Тогда это настоящая любовь. Но когда вы с красным лицом и горящими глазами кричите: «Я тебя убью!» – где ваша любовь? Теперь вернемся к теме.

Далее, второй уровень счастья. Это счастье, которое возникает благодаря развитию качеств ума. Например, когда вы развиваете любовь, сострадание, мудрость. Когда вы возвращаете благие качества ума и уменьшаете недостатки ума, то в этом случае ваше счастье возрастает. Такое счастье – это надежное счастье. Потому что это качества ума, и куда бы вы ни отправились, они везде будут с вами. Нет ни одной истории в прошлом о том, что кто-то украл у другого человека качества ума. Что касается богатства, имущества, оно у вас есть сегодня, но завтра у вас кто-нибудь может украсть его. Завтра останешься ни с чем. Ваша мудрость, ваша доброта – это постоянное богатство, это настоящее богатство и более надежное.

Миларепа говорил, что особенно в момент смерти его ценность становится еще выше. Потому что на сто процентов есть жизнь после смерти. Смерть – это смена вашего тела, ваш ум продолжает существовать, когда вы покидаете это тело. Ваш ум с тонким энергетическим телом покидает это грубое тело и отправляется искать новое тело.

В наши дни ученые также продолжают исследовать этот вопрос и уже приходят к выводу, что жизнь после смерти должна существовать. Почему? Недавно провели такие исследования, изучали людей во время операции, это повторялось не один раз, а много раз, и каждый раз получали одинаковый результат. И это правильно, ведь единичный результат может оказаться случайным. Но результат подтвердился несколько раз.

Клинически человек был уже мертв, поскольку прекратилось сердцебиение, и мозг тоже перестал функционировать. Мозг и все остальное уже не работало в течение трех минут. В течение этих трех минут продолжали вести операцию и спустя эти три минуты, когда человек оживал, то он мог вспомнить во всех подробностях, что происходило в течение этих трех минут. Даже, например, если падал какой-то инструмент, скальпель, то он точно мог сказать, когда и как это произошло и это повторялось не один раз, а много раз. Поэтому ученые приходят к выводу, что должно существовать сознание, отдельное от мозга, поскольку мозг в то время уже был полностью мертв. Даже после смерти ум продолжает существовать, а затем может вернуться обратно. То, что сейчас открывают в науке, это очень хорошо, поскольку появляются научные доказательства того, чему учил Будда еще две с половиной тысячи лет назад.

Также есть множество таких случаев, например, в Индии у некоторых детей есть две пары родителей, поскольку они очень хорошо запомнили, кто был их родителями в предыдущей жизни. Если считать, что ум – это мозг, то вы не сможете объяснить всего этого и многих подобных вещей. В наши дни постепенно ученые все больше и больше верят в то, что есть жизнь после смерти. Это очень важно. Если вы верите, что есть жизнь после смерти, то ваш уровень мышления становится более высоким, и в этом случае я смогу объяснить вам тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Эта тема двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения является очень глубокой, не в том смысле, что она сложная, но в том смысле, что если у вас нет веры в будущие и предыдущие жизни, то вы не

сможете понять ее. Значит, я вам буду объяснять эту тему абстрактно. Нужна уверенность на сто процентов, что жизнь после смерти есть, и ум продолжает существовать.

Вы знаете научные теории, такие как закон сохранения массы и энергии, но если вы исследуете эти законы только в отношении материальных объектов и никогда не рассматриваете их в отношении ума, то это ошибка. На основе этих теорий говорится о том, что большой взрыв – это не конец существования вселенной, а начало новой вселенной. Мы не видим этого, но логически понимаем: даже наш мир ждет большой взрыв, но это будет не концом, а началом новой вселенной. Если вы исследуете механизм нашего ума, то также поймете, что смерть – это не конец нашей жизни, а начало новой жизни. Тогда вы поймете, что когда вы возвращаете позитивные качества вашего ума и избавляетесь от ограничений, то это счастье второго уровня.

Далее, третий уровень счастья. Это то, что является третьей благородной истиной, благородной истиной пресечения. Что это означает? Будда говорил: «Благородная истина пресечения – это бесконечное счастье».

Нам довольно трудно обрести представление об этом. Это постоянный феномен – пресечение омрачений. Но как же постоянный объект может сделать вас счастливым? Ведь наш ум думает, что непостоянные объекты могут делать нас счастливыми, а как же постоянный объект может сделать нас счастливыми? Когда вы голодны, то поели, и еда делает вас счастливыми. Так вы думаете. Как постоянный объект может принести мне счастье, он же не функционирует? Но это очень примитивный образ мышления. Вы думаете, что нирвана – это некий объект, с которым вы станете очень счастливым. Сейчас я вам объясню, в чем дело.

Что является покоем ума очень высокого уровня? Когда нет ни малейшего беспокоящего фактора в уме, в этом случае мы переживаем покой ума высочайшего уровня. Нам не нужна какая-то грубая причина для проявления покоя ума. Покой уже присутствует в уме, но ему мешают проявиться некоторые беспокоящие факторы. И если вы будете уменьшать эти беспокоящие факторы, то и ваш ум будет приходить в состояние все большего и большего покоя.

Например, я сижу в доме, где много детей, которые кричат. Я не могу быть спокоен. Если я попрошу детей уйти, не мешать, то ум станет спокойным. Когда все они уйдут, ум станет совсем спокоен. И точно также, когда из ума полностью устранены все омрачения, все беспокоящие факторы, то в этом случае ум обретает бесконечное счастье.

И это счастье не зависит от внешних объектов. Если бы это было то, что возникало бы в силу некой внешней силы, то если бы эта внешняя сила заканчивалась, счастье тоже заканчивалось бы. Как в примере с газом. Если огонь горит из-за того, что горит газ, то когда газ заканчивается, огонь тоже заканчивается. Этот огонь не может быть бесконечным, поскольку исчезает, когда исчезает газ.

Буддийские философы, такие как Дигнага, Дхармакирти говорили, что даже солнце может погаснуть. Потому что оно зависит от газа, и, когда газ закончится, то и солнце тоже погаснет. И так с любой системой, если она зависит от внешнего фактора, то однажды она рухнет. Поэтому с точки зрения буддийской философии не существует ни одной созданной нами мирской системы, которая была бы безупречной, однажды любая система рухнет. Эти системы зависят от грубых факторов, а грубые факторы быстро заканчиваются. А что дальше? Тупик. Но вы можете последовать этой теории и устранить все омрачения из своего ума.

Вы можете спросить: «А что будет дальше?» Дальше будет бесконечный покой ума, и ваше умиротворение уже никогда не исчезнет. Потому что покой вашего ума не зависит от каких-либо грубых факторов и возникает в силу пресечения омрачений. Пресечение омрачений постоянно, поэтому и покой вашего ума тоже будет постоянным.

Это невероятная теория! Я изучал и анализировал мирские системы, и в конце всегда вижу ошибку: что будет дальше? Тупик. Расскажите мне о любой мирской системе, и мы вместе будем анализировать с точки зрения этой теории. Постоянного счастья там нет, в конце тупик!

Если вы об этом знаете, то чем это полезно для вас? Тем, что вы скажете: «Я хотел бы обрести такое бесконечное счастье. Это смысл моей жизни». Это безусловно здоровое состояние ума, в котором полностью пресечены все омрачения и назад уже не вернуться. Если вы обретете такое состояние ума, то это самое прочное, спокойное состояние ума.

Если сравнивать вот эти три уровня счастья с чувством любви и сострадания, то они все равно деградируют, и мудрость приходит в упадок, если вы не обрели пресечения омрачений. Сколько ни учишься, все равно придется умирать и потом снова учиться. В этой жизни учился, учился, а потом умер. Снова родился, сначала рано учиться, а потом уже пора умирать и опять учиться заново. Учиться, забывать, учиться, забывать – нет этому конца. Когда вы скажете, что только лишь накопления мудрости, только лишь развития любви и сострадания недостаточно, и что мне нужно обрести пресечение омрачений, тогда это прочное состояние. И, когда вы пожелаете обрести такое счастье, это называется отречением.

Если вы желаете обрести счастье первого уровня, которое возникает в силу объектов пяти органов чувств, то это называется привязанностью. И отречение, и привязанность являются желаниями. Что касается желания развивать любовь, сострадание, развивать мудрость, то это не отречение, но это здоровое желание.

Что такое отречение? Отречение – это когда вы думаете: «Пусть я обрету безусловно здоровое состояние ума, полную свободу от омрачений». Даже если я обрету какую-то мудрость, разовью в какой-то степени любовь и сострадание, все равно это не прочное состояние, поскольку я забуду эти качества и поэтому мне необходимо прочное пресечение омрачений. Это называется отречением. Если говорить очень просто.

Теперь, что касается страданий. У вас уже есть определенное представление о том, что такое счастье, и вы понимаете, в чем состоит смысл вашей жизни. С точки зрения Махаяны, желание обрести безусловно здоровое состояние ума для того, чтобы самому достичь умиротворения, освобождения, это тоже не безупречная цель. Это хорошая идея, но не безупречная. Потому что все живые существа связаны с вами. Они все были вашими матерями, были очень добры по отношению к вам и поэтому, если все они страдают, а вы только один счастливы, то это не идеальная идея, не безупречная. Это неплохая идея, но не отличная. Например, в воскресенье вы собираетесь отдыхать, и это хорошая идея. Но не отличная идея, потому что ваши папа и мама болеют. Они стали старыми, и вы можете им помочь. Но вместо этого вы хотите сами отдыхать. Я думаю, что это не отличная идея. Если у вас есть сердце, то это не отличная идея. Они столько вам помогали, и сейчас ответственность за них лежит на вас.

Разница между Махаяной и Хинаяной в основном возникает с точки зрения цели. Не с точки зрения учения по четырем благородным истинам, потому что и там и там есть учение по четырем благородным истинам. И не с точки зрения медитации на пустоту, поскольку и там

и там есть медитация на пустоту. И не с точки зрения шаматхи, поскольку и там и там развивается шаматха.

Его Святейшество Далай-лама говорит: «Когда практик Хинаяны медитирует на пустоту, то смысл этой медитации неполный». Когда практик Махаяны точно так же медитирует на пустоту и с таким же уровнем понимания, то Его Святейшество Далай-лама говорит, что в этом случае смысл является полным.

Итак, что касается практика Хинаяны, то смысл его медитации на пустоту не является полным, поскольку его цель – обрести ум, полностью свободный от омрачений ради собственного умиротворения. Когда практик Махаяны медитирует на пустоту, занимается точно такой же медитацией, то его цель – достичь состояния будды на благо всех живых существ. В этом случае смысл является полным, безупречным.

Теперь, что такое бодхичитта? Вы уже слышали об отречении. Многие люди думают, что отречение означает покинуть этот мир, оставить работу и отправиться медитировать в горы. Но это не так. Это не отречение. У вас начинаются ссоры с женой, возникают какие-то проблемы на работе, вы говорите: «Все это сансара! Геше Тинлей сказал, что жена – это сансара, работа тоже сансара, все, до свиданья, сансара! Сейчас я пойду в нирвану!» Вы бросаете все это и отправляетесь медитировать в горы. Это неправильно.

Слово «отречение» подразумевает, что вы от чего-то отрекаетесь. Здесь речь идет о том, что вы отрекаетесь от мирского представления о том, как достигается счастье. Отрекаются от мыслей о том, что можно стать счастливым при помощи денег, обладая чем-то, уехав куда-то, от такого образа мыслей. От такого ненормального ума. Вы анализируете, думаете и понимаете, что это неправильно. Правильно, когда мой ум будет полностью здоров. Это настоящее счастье. А тот первый уровень счастья, то, что я считаю счастьем, в действительности не счастье, а обладает природой страдания, страдания перемен. Третий уровень счастья, который возникает в силу пресечения омрачений – это настоящее, подлинное счастье. Пусть я смогу обрести такое счастье! Это желание высочайшего уровня, которое никогда не порождалось в вашем уме. Из-за того, что у вас не появлялось таких здоровых, драгоценных желаний, у вас до сих пор возникают проблемы.

Иногда, слушая буддийское учение, вы думаете, что желаний вообще не нужно. Некоторые тибетские мастера тоже говорят, что желания – это плохо и их не должно быть, а нужно только спокойно сидеть, созерцая свой ум. Это тоже неправильно. Если вам нечего желать, то нет и добрых, хороших желаний, и вы будете как камни. Без чувств. Махамудра, или дзогчен, или дзен-буддизм без всяких желаний, с одним созерцанием ума – это глупо.

Учение по махамудре – это учение очень высокого уровня и оно дается тем, кто уже развил бодхичитту, а не нам. Если без отречения, без бодхичитты вы будете заниматься такой практикой, то эта медитация вместо того чтобы помочь, навредит вам.

Когда Ваджрапани передавал учение по ясному свету ламе Цонкапе и одному ньингмапинскому мастеру, Ваджрапани сказал: «Эта медитация на ясный свет не для тех людей, которые не готовы к ней...» Что означают слова «не готовы», не имеют хорошей подготовки? Подготовка – это наличие отречения и бодхичитты, тогда эти люди хорошо готовы к такому учению. Ум должен быть здоровым, нормальным, тогда эта медитация полезна. Когда больной ум думает, что через медитацию станет экстрасенсом, вообще не зная, что такое нирвана, станет важнее других, то это эгоизм ума. Такая медитация на махамудру и дзогчен – это позор. Таким людям подобное учение в первую очередь не попадет в рот. Даже если оно проникнет в рот, они не смогут проглотить его. Даже если они

проглотят его, то их вырвет. И поэтому Ваджрапани говорил, что если такое учение вы передадите открыто, то вместо того чтобы помочь, вы навредите другим. Правильно. Если сильное лекарство принимать без рецепта врача, то можно навредить. Поэтому у нас такой закон – некоторые лекарства нельзя купить без рецепта врача. Это правильно. Ради людей.

Теперь, что такое бодхичитта? Бодхичитта – это желание достичь состояния будды, это желание не только полностью избавиться свой ум от омрачений, но также желание реализовать весь свой потенциал. Тогда у вас появится невероятный потенциал приносить благо всем живым существам жизнь за жизнью. С умом, сильно побуждаемым чувствами любви и сострадания, вы говорите: «Мне нужно достичь состояния будды, чтобы я мог приносить благо живым существам жизнь за жизнью». Итак, когда цель, с которой вы хотите достичь состояния будды – приносить благо всем живым существам, то это называется бодхичиттой. Цель не в том, чтобы вы стали буддой, а в том, чтобы приносить благо всем живым существам.

Цель Хинаяны – стать архатом. В Махаяне достичь состояния архата или будды – это не главная цель практикующего, главная цель – помогать живым существам. Они страдают. Ради этого я должен достичь цели. Вы должны заботиться о здоровье своего тела не потому, что станете красивым, а потому что, будучи здоровым, сможете по-настоящему помогать людям. Если у вас слабое тело, то вы не сможете помогать другим. В этом состоит отречение. Такое желание достичь состояния будды на благо всех живых существ называется бодхичиттой. Если с такой мотивацией вы медитируете на пустоту, то смысл этой медитации является полным.

Теперь, что касается страданий. Как я говорил вам до этого, мы знаем первый вид страданий, это страдания страданий. Второй вид страданий сейчас вы тоже знаете, это называется страдания перемен. То, что вы можете купить на деньги, все это второй уровень страданий, страдания перемен. Это лучше, чем страдания страданий, но настоящего счастья это не принесет. За деньги вы можете купить себе страдание немного лучше, чем страдания страданий. Но все равно по природе это страдания.

Если вы знаете, что мирское счастье – это страдание перемен, то вы подумаете: «Если это природа страдания, то зачем привязываться к этому? От того, что у меня что-то есть или нет, не много изменится. Поэтому если моя подруга счастлива с другим мужчиной, то, пожалуйста, я желаю им счастья. Если мой парень с другой девушкой счастлив – пожалуйста». Никогда цепляться не надо.

Никогда не привязывайтесь ни к кому. Даже не привязывайтесь к своему телу, потому что однажды вы расстанетесь со своим телом. Если вы привязаны к телу, то вам будет очень больно расставаться с ним. Не только, когда вы с ним расстаетесь, но даже когда вы стареете, вам будет очень больно, если вы привязаны к своему телу. Человек стареет каждый день, потом смотрит в зеркало, и сердцу больно. Виноват в этом он сам. Не надо было привязываться к своей внешности. В буддизме есть медитация на уродства, она очень полезна для женщин, которые много думают о своем теле, коже, мясе, костях. Делайте эту медитацию, и однажды утром будете рассматривать себя и ничего не заметите. Когда откроется настоящее, какая разница, что есть чуть-чуть морщин. Однажды этой кожи не станет, потом и мяса не станет, потом и костей. Однажды я умру. Смотрите чуть дальше и не заметите даже десять морщин, если ваш ум спокоен. Если вы слишком привязаны, то не знаете, что сделать и с одной морщиной, операция нужна или еще что. Ваша ситуация лучше не станет, а будет только ухудшаться. Это мой вам совет вам. Вам не нужен психотерапевт, который бы делал вас счастливыми.

Далее, третий вид страданий – это всепроникающее страдание. Его понять нелегко. В прошлый раз я очень подробно объяснял вам, что такое всепроникающее страдание. Сегодня я в сжатой форме представляю вам то, о чем говорил раньше. Если вы забыли об этом и я перейду к чему-то новому, то более высокое учение не будет иметь для вас смысла. Поэтому есть традиция повторения тех учений, которые давались до этого.

Когда вы рождаетесь под контролем омрачений, ваши пять совокупностей – это всепроникающее страдание. Итак, ваши пять совокупностей имеют природу страданий. До тех пор, пока вы рождаетесь под контролем омрачений, ваша жизнь будет начинаться со страданий и заканчиваться тоже страданиями и это стопроцентная, окончательная буддийская теория.

Рождение под контролем омрачений – это дебютная ошибка. В шахматной игре, если вы допустите дебютную ошибку, то дальше вы уже никак не сможете избежать последствий, в конце вы проиграете. И точно также если вы рождаетесь под контролем омрачений, то у вас все начинается со страданий и закончится тоже все страданиями, можно сказать с уверенностью.

Нам нужно сделать что-то такое, чтобы мы не родились под контролем омрачений. Для этого нам нужно умереть не под контролем омрачений. Свобода рождаться и умирать не под контролем омрачений, а по собственному выбору, под собственным контролем – это очень важная стратегия.

Поэтому в буддизме говорится, что самая важная свобода – это свобода выбирать смерть и рождение, чтобы это происходило не под контролем омрачений, а по вашему собственному выбору. Под влиянием сильной любви и сострадания. Если у вас есть такая свобода, то все счастье само к вам придет.

Вам нужно практиковать так, чтобы вы не умирали под контролем омрачений и не рождались под контролем омрачений. По собственному выбору вы бы умирали и также по собственному выбору перерождались. Если вы рождаетесь под собственным контролем, под влиянием позитивных состояний ума, то вы обретаете всепроникающее счастье. В этом случае ваши пять совокупностей – это объектная основа для счастья, и нет основы для страданий. Тогда, даже если кто-то вонзит нож в ваше тело, вы не испытаете боли, потому что у вас нет всепроникающего страдания, у вас есть всепроникающее счастье.

Как же обрести такую свободу? Эта свобода очень важна. Некоторые люди в условиях диктаторского режима говорили: «Нам нужна свобода слова. Из-за отсутствия свободы слова у нас такой тоталитарный режим». Так все кричали: «Свобода слова! Свобода слова!» Теперь вы обрели ее. Большой разницы нет, есть небольшая, но все равно природа страданий та же. В наши дни вы можете идти по улице и все, что угодно говорить о Владимире Путине, за это вас не посадят в тюрьму. Если вы будете беспокоить людей, тогда посадят. Но даже если вы это говорите, что вы обретаете от этого? Я не говорю, что Владимир Путин – отличный президент. Но если он уйдет, то другой будет хуже, в этом я совершенно уверен. Я сейчас стал русским. И даже тут хочу сказать, что он не отличный президент, но другой будет хуже. Все наши природные ресурсы будут распроданы, и Россия станет по настоящему бедной.

В буддизме говорится, что свобода слова особо ничего не меняет. Самое важное – это свобода умирать и рождаться по собственному выбору. У вас нет такой свободы. И это беда. У вас нет никакого контроля над тем, когда вам умереть. У вас нет вообще идеи, где вы родитесь. Вы как сухой лист, который движим ветром кармы. И это очень трагическая

ситуация. Теперь ваш ум подобен сухому листу, но я хотел бы, чтобы он стал у вас немного сильнее. Вначале я хотел бы превратить его в золото, чтобы его уже не носил туда-сюда ветер кармы. Но один я такого сделать не могу, я могу указать вам путь, но сделать это нужно уже вам самим. Будда говорит: «Я укажу вам путь к освобождению, но освобождение зависит от вас, от ваших действий».

Как обрести контроль над рождением и смертью? Для этого Будда указал троичную тренировку.

Первая тренировка – это тренировка нравственности. В первую очередь вам необходимо обрести контроль над своими телом, речью и умом. Чем больше вы обретаеете контроля над своими телом, речью и умом, тем больший контроль над смертью вы также будете постепенно обретать.

Чем больше контроля тела, речи и ума, тем выше уровень контроля после смерти. У вас не будет полного контроля, но вы сможете, например, молиться о том, чтобы прожить восемьдесят лет и совершенно точно тогда проживете восемьдесят лет. Поэтому эта тренировка нравственности, этики очень важна для обретения контроля над смертью и перерождением.

Что такое этика? Этика – это когда вы не позволяете своим телу, речи и уму делать все, что им хочется. Вы не позволяете им совершать те поступки, которые вредят вам и вредят другим. Если это что-то полезное для вас и полезное для других, а они этого не делают, то вам нужно подталкивать их, заставлять делать это. И это называется нравственностью накопления заслуг, нравственностью принесения блага живым существам.

Первый вид нравственности, когда вы не позволяете своим телу, речи и уму осуществлять вредоносные действия, называется нравственностью не причинения вреда другим. Эта тренировка нравственности очень важна, и если вы будете становиться более нравственными, то и ваша жизнь будет все счастливее и счастливее. С сегодняшнего дня, чтобы обрести контроль над смертью и перерождением, чтобы обрести безупречное состояние ума, полную свободу от омрачений, очень важно контролировать тело, речь и ум. В течение одного дня я буду контролировать ваши тело, речь и ум, и потихонечку мы будем двигаться к невероятному счастью.

Некоторые люди, два часа прослушав учение, подходят ко мне с просьбами: «Геше-ла, дайте мне, пожалуйста, какую-нибудь практику». И в этот момент я думаю: «Два часа я говорил о практике, а теперь этот человек просит меня дать ему практику». Теперь вы понимаете, что ваша практика – это изменение своего образа мышления. Это самая главная практика! Сидеть с закрытыми глазами – не главное. Сначала нужно изменить образ мыслей. Недалекому, большому уму от медитации станет только хуже. Сначала сделайте свой ум нормальным, здоровым, стремитесь к правильной цели, хорошо анализируйте, убирайте недалекие мысли, контролируйте тело, речь и ум. Станьте хотя бы немного господами.

Однажды Махатму Ганди пригласили на британский вечер, вечеринку. Махатма Ганди оделся очень просто и пришел туда. Британцы строго одетые, в галстуках сказали Махатме Ганди: «Вы образованный человек, почему вы не пришли на этот вечер как джентльмен?» На это Махатма Ганди ответил: «Может быть, в Великобритании одежда делает людей джентльменами. А в Индии мы верим в то, что образ мышления делает человека джентльменом». Вот это очень хороший ответ. В первую очередь, вам нужно сделать себя госпожой или господином, изменив свой образ мышления. С того момента, как вы породите

такое драгоценное состояние ума, как забота о других больше, чем о себе, тогда вы станете настоящими господами.

Завтра лекция в шесть часов. Завтра также в качестве практики нравственности я передам вам обеты Махаяны. Это ваша практика.