

Я очень рад всех вас видеть, жителей Ростова. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение Дхармы, которая является нектаром для ума, в первую очередь породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым. И если это возможно для вас, то породите мотивацию бодхичитты, чтобы избавиться от всех ограничений в своем уме и реализовать весь его потенциал, чтобы вы смогли приносить благо всем живым существам из жизни в жизнь. Если с такой мотивацией вы будете получать учение, то само слушание учения станет очень мощной практикой. В прошлые времена многие ученики Будды достигали реализации во время слушания учения. Когда они получали учение Будды, благодаря благословию Духовного Наставника, благословию Будды, их внутреннее семя, которое у них было, раскрывалось, и они обретали мудрость. И эта мудрость называется реализацией.

Зачем нам нужна мудрость? В буддизме говорится, что корень всех страданий – это неведение. Поэтому Будда передал учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, чтобы продемонстрировать нам всем, что корень всех наших страданий – это неведение. Самая мощная буддийская практика – это устранение неведения посредством развития мудрости, и нет практики выше, чем накопление мудрости. Поэтому вам нужно понимать, что накопление мудрости – это одна из самых важных буддийских практик. Если вы меняете свой образ мышления, то и ваше поведение на уровне тела и речи и ума также изменится. Из-за узкого мышления под влиянием неведения наш ум становится очень ограниченным, видит только одну эту жизнь и заботится о счастье только себя – этого одного человека. Из-за этой ограниченности люди совершают множество негативных действий, чтобы обрести временное счастье, но, в конце концов, они и сами несчастны, и другие люди вокруг них также несчастны.

Поэтому каждый раз, когда вы получаете учение, старайтесь расширить свой образ мышления. Старайтесь стать немного мудрее. Вы не можете стать мудрыми посредством одного лишь накопления информации, вы достигнете этого посредством обретения убежденности в том учении, которое вы получаете, так вы становитесь мудрее. Поэтому в буддийской традиции духовный наставник повторяет одни и те же положения раз за разом, снова и снова, с разных точек зрения, не потому, что вы их не поняли, что вы не слышали об этом раньше, а для того, чтобы вы обрели убежденность. И как только у вас появляется убежденность в этих важных положениях, это становится вашим образом мышления. Тогда в повседневной жизни вы начинаете немного отличаться от других обычных людей. Тогда ваш метод обретения счастья и решения проблем будет совершенно иным, нежели у обычных людей, и как результат – не будет депрессии. В результате ваш ум будет расслаблен, спокоен и умиротворен.

Шантидева говорил: «Если вы стараетесь всю земную поверхность покрыть кожей, то у вас на это не хватит кожи». Это то, как стараются делать обыватели. Они стараются всю земную поверхность обтянуть кожей, вместо того, чтобы покрыть кожей ступни своих ног. Так они всю жизнь бегают где-то, чтобы раздобыть кусок кожи, затем уходят, и кто-то ворует этот кусок кожи. Шантидева говорил, что если вместо этого вы кожей покроете ступни своих ног, то это будет то же самое, что покрыть всю землю кожей. Если вы стараетесь изменить все внешние неблагоприятные условия, то вам не хватит потенциала, чтобы осуществить это. Это совершенно невозможно – изменить все внешние неблагоприятные условия. Сложно даже одного человека как-то остановить и закрыть ему рот, если он о вас говорит что-то плохое. Это тоже нелегко. Так, если вы стараетесь изменить все внешние неблагоприятные условия, это будет невозможно, вы не сможете этого сделать. Вместо этого, если вы измените свой образ мышления, то это будет тем же самым, что изменить все

внешние неблагоприятные условия. Поэтому изменение образа мышления – это одна из самых главных буддийских практик.

Как вы можете изменить свой образ мышления? В первую очередь посредством слушания учения. Второе – с помощью размышления об этом учении снова и снова. И далее, когда вы обдумали учение и обрели убежденность, на это вам нужно медитировать, – это третий уровень. Здесь вам нужно понимать: на что бы вы ни медитировали без шаматхи, это будет просто детской медитацией. Люди в России, Европе, Америке везде занимаются медитацией, но все это детская медитация. Мой Учитель провел в медитации в горах тридцать пять лет, и он мне говорил так: «Без шаматхи любая медитация, которой вы занимаетесь, это детская медитация. Вначале нужно развивать шаматху, однонаправленную концентрацию, чтобы ум не отвлекался туда-сюда. Затем перейдите к медитации на випашьяну. И когда с помощью шаматхи вы приступаете к медитации на випашьяну – анализ абсолютной природы феноменов, то порождаете невероятную мудрость, познающую пустоту. И это противоядие от корня сансары».

Итак, вам нужно понять, в чем цель медитации. Цель медитации – развить мудрость, познающую абсолютную природу феноменов, это главная цель. Для этого в первую очередь вам необходимо обрести теоретическое понимание того, что такое пустота. Но и это тоже нелегко, без бодхичитты и без отречения вы не сможете понять цель медитации на пустоту. Если у вас спросить, в чем цель медитации на пустоту, вы скажете: «Ну, это необходимо делать, потому что мои друзья тоже так медитируют». В этом случае вы не понимаете настоящей цели медитации. До тех пор, пока вы не поймете во всей глубине учение по четырем благородным истинам, вы не поймете цели медитации на пустоту. Поэтому получать учение во всех подробностях очень важно для того, чтобы изменить наш образ мышления и сделать наш ум более здоровым. Если говорить об однонаправленной концентрации, медитации на шаматху, то здесь также есть очень подробные наставления о том, как ее развить. И все это предназначено для того, чтобы сделать наш ум более здоровым, изменить наш образ мышления. А сейчас я вам объясню, как изменить свой образ мышления.

Итак, многие великие мастера прошлых времен говорили о четырех уровнях изменения образа мышления. Они говорили, что вначале из всех сил старайтесь сделать так, чтобы ваш ум повернулся к Дхарме. Вначале это очень важный шаг. Получите учение по всем важным положениям, чтобы ваш ум повернулся к Дхарме. Теперь, как ваш ум поворачивается к Дхарме? Проверьте свой ум: что по-настоящему в вашем уме является таким мгновенным образом мышления? В настоящий момент, когда вы сталкиваетесь с какими-то проблемами или хотите добиться счастья, ваш ум думает, что метод обретения счастья, решения проблем – это изменение каких-то внешних условий. Вы думаете так произвольно. Не только вы, но и все живые существа думают таким образом, потому что нам кажется, что это так. Например, у вас есть боль в ноге, но настоящая причина этой боли в других органах. Все, что стараются сделать немудрые люди, это как-то натереть маслом это место, где они испытывают боль, чтобы эта боль прошла, это примитивный образ действий. Подлинный доктор знает, что как бы ни мазали маслом это больное место, даже если вы пытаетесь натереть его каким-то дорогим золотым маслом, все равно до тех пор, пока вы не устраните причину этой боли, которая находится в каких-то других органах, эта боль не уйдет. И точно также в буддизме говорится, что в отношении всех проблем, с которыми вы сталкиваетесь в повседневной жизни, их причина находится не где-то снаружи, она находится внутри. Все неблагоприятные условия, например, если люди говорят о вас что-то плохое, это все временное условие. Это не главная причина. Главная причина – это ваше собственное состояние ума и кармические отпечатки.

Итак, в буддизме говорится в отношении всех внешних объектов – полезны они для вас или не полезны, это зависит от состояния вашего ума. Все внешние объекты взаимозависимы и поэтому очень сильно зависят от состояния вашего ума. Эйнштейн также исследовал внешние объекты и говорил, что все внешние объекты относительно. Он, например, понимал, что какое-то одно событие может быть ужасным и проблемным для одного человека, а для другого человека это вовсе не будет проблемой. Он понял, что все вещи относительно. Так он открыл теорию относительности и говорил о том, что все относительно. Не существует какого-то большого кошмара, все это относительно и зависит от того, как вы на это смотрите. Будда говорил, что все взаимозависимо, зависит от состояния вашего ума. Итак, измените состояние своего ума и будьте позитивны. Если вы позитивны, то даже ваш враг будет для вас очень хорошим человеком. Если вы настроены негативно, с негативным состоянием ума смотрите вовне, это все равно, что смотреть через черные очки. Так вы даже своих родителей увидите как ужасных людей. «Все кошмарны, только я один хороший», – это ненормальное состояние ума.

Итак, я здесь для того, чтобы научить вас и помочь вам стать немного более нормальными. На самом деле сейчас не расстраивайтесь, но, по правде сказать, ваш ум в настоящий момент не очень нормальный. Мы думаем про человека, на сто процентов ненормального, что это ненормальный человек, а мы нормальные. Но в действительности мы все ненормальные. Если один стакан кто-то видит как два стакана, то таких людей вы называете ненормальными. Если вы видите один стакан, то считаете себя нормальным. Но этот один стакан вы не видите, как полагается. Когда вы смотрите на этот стакан, в этом случае у вас есть только одно достоверное состояние ума – это то, что вы видите этот стакан как стакан. Одно достоверное и очень много недостоверных, ошибочных состояний ума. В квантовой физике ученые говорят то же самое. Ученые исследуют такие вопросы и говорят, что на самом деле очень многое выглядит каким-то определенным образом, но в действительности является чем-то совершенно другим. Это означает, что в нашем понимании есть очень много заблуждений.

Сейчас я вам расскажу о ваших ошибочных мыслях, заблуждениях, которые относятся также к восприятию этого стакана. Когда вы поймете свои ошибочные взгляды как ошибочные, посредством развития мудрости вы устранили эти ложные взгляды. Это называется реализацией. Это не подлинная реализация, это детская реализация, но она, тем не менее, намного лучше, чем полное отсутствие реализации. Настоящая реализация – это когда с помощью шаматхи вы исследуете относительную и абсолютную природу этого объекта. Тогда в вашем уме порождается очень мощная мудрость, которая называется випашьяна. И она полностью устранил из ума все омрачения. Так вы обретете безупречно здоровое состояние ума. Иногда я чувствую, что Будда не был религиозным человеком, он был настоящим ученым в области науки об уме. Потому что иногда Будда говорил, что только лишь одни молитвы и посещение храма – это пустая трата времени, если вы не меняете свой образ мышления. Для вас самое важное – это сделать свой ум более здоровым. Поэтому я вижу Будду как ученого в области науки об уме, помогающего обрести здоровое состояние ума. Таким образом, когда вы каждый раз получаете учение Будды, вам необходимо почерпнуть определенную мудрость, чтобы сделать свой ум немного более здоровым. И если ваш ум становится немного более здоровым, ровно настолько спокойнее и умиротвореннее вы станете.

А теперь первое ошибочное состояние ума при взгляде на этот стакан. Ну, например, вам кажется, что этот стакан, который был вчера и есть сегодня это один и тот же стакан. И тот стакан, который был здесь пять минут назад и который вы видите сейчас, это тот же самый стакан. Но в реальности он каждое мгновение разрушается. Когда вам кто-то говорит какое-то грубое слово, когда это слово покинуло рот этого человека, вы его еще не услышали, вы

услышали его только в следующий момент. И у вас сохраняется концепция постоянства, вы думаете, что он сказал это, и спустя пять дней вы продолжаете считать его плохим человеком. Спустя пять дней вы думаете, что это тот же самый человек, который произнес вам дурные слова, но на самом деле за эти пять дней произошло очень много изменений. Может быть, давным-давно он уже раскаялся в том, что сказал это. Может быть, сейчас он вас уже любит. А мы видим его как постоянного, одного и того же человека. И эта концепция постоянства порождает в нас омрачения, гнев. Все изменится, если вы будете все видеть как непостоянное, видеть тонкое непостоянство, видеть, что все объекты разрушаются каждый миг. Например, когда вас кто-то ругает, вы эту фразу будете разбирать на множество разных слов, разных звуков: высоких, низких. Тогда эти звуки будут влетать вам в одно ухо, вылетать из другого, и никакой боли причинять не будут. Почему эти слова причиняют вам так много боли, попадают в самое сердце и всю ночь вы не можете заснуть из-за этого? Слова – это просто слова, но что касается субъективного ума, то он неправильно их интерпретирует и из-за этого испытывает боль. Итак, если, например, одни и те же слова сказать невысоко реализованному человеку и высоко реализованному человеку, то они услышат одно и то же, но отреагируют совершенно по-разному. Поэтому менять свой образ мышления очень важно. В первую очередь вам нужно понимать, что возникает из-за концепции постоянства, в отношении самих себя это концепция того, что вы будете жить очень долго. Эта концепция постоянства – одна из самых больших ошибок в вашей жизни. И из-за этого возникает большинство омрачений. Сейчас я не буду углубляться в подробности, а более подробно рассмотрю это в будущем.

Теперь вторая ошибка в отношении этого стакана – когда этот стакан является вам, он кажется вам объектом счастья. Также и любой другой объект, когда вы смотрите на него, может показаться вам объектом счастья. И тогда вы думаете, что если я заполучу этот объект, то я стану счастлив. Как, например, ночной мотылек, когда видит масляный светильник, он считает его объектом счастья. И он делает все, что в его силах, укрепляет свои крылья, только для того, чтобы подлететь поближе к огню. Он как под гипнозом думает, что это объект счастья. В отношении этого стакана у вас такого представления не возникает, вы считаете его лишь небольшим объектом счастья, но в отношении какого-то другого объекта вы думаете: «Это объект моего настоящего счастья». У каждого человека есть свои представления, интерпретации, свои слабые места, и они в отношении двух или трех объектов считают их смыслом своей жизни. Они думают: «Если я заполучу эти объекты, тогда я стану счастлив», – и тогда это становится смыслом их жизни. Так они делают все, что в их силах, только чтобы заполучить эти объекты. Также изо всех сил они стараются устранить какие-то другие объекты, называя их объектами страдания. И вы думаете, что если вы устраните эти внешние объекты страдания, тогда вы станете счастливы. И вы изо всех сил стараетесь избавиться от этих внешних объектов страдания. Из-за такого представления о внешних объектах как об объектах счастья ваш ум никогда не повернется к Дхарме. Поэтому этот мотылек делает все, что в его силах, чтобы подлететь поближе к огню, но, в конце концов, обретает страдание. Будда говорил, что все живые существа подобно этому ночному мотыльку стараются заполучить те внешние объекты, которые считают объектами счастья, и так всю свою жизнь теряют впустую.

Поэтому Будда говорил, что только нирвана – это покой. А что такое нирвана? Нирвана – это ваше безусловно здоровое состояние ума. И если вы сделаете свой ум безусловно здоровым, то полностью решите все проблемы. Поэтому я здесь не для того, чтобы полностью избавить вас от болезни омрачений, а для того, чтобы хотя бы немного помочь вам избавиться от этой болезни омрачений, и ровно настолько вы обретете мира и покоя в вашем уме. Вначале такое немного более здоровое состояние ума возникает не в силу медитации, а благодаря слушанию учения. Если прямо сейчас вы будете медитировать, то, не имея шаматхи, как вы сможете медитировать? Вы не можете сосредоточиться на одном

объекте даже на одну минуту. Но ваше эго при этом говорит: «Я не выйду из состояния медитации два часа, буду строго сидеть». Россияне, если уж захотят что-то сделать, то могут так высидеть целых четыре часа. Недавно в Индии я делал обхождение вокруг ступы в Варанаси и увидел одного человека, который сидел и медитировал. Так мы ходили вокруг ступы, отдыхали, снова возвращались, также читали молитвы. Уже прошло два часа, как я его увидел, а он все еще продолжал сидеть и медитировать. Я сказал своим друзьям, что это наверно россиянин, и это оказалось правдой. Когда он закончил медитацию, он сказал: «Эта медитация была очень блаженная». Вот так он говорил. Как он может медитировать, если не может удержать концентрацию даже на одну минуту? Люди любят говорить о медитации на ясный свет, на иллюзорное тело, на туммо. Какая медитация на туммо, ясный свет? Ваш ум блуждает здесь и там, это детская медитация. Затем ваше эго становится больше, и вместо того, чтобы становится более нормальным, вы становитесь более ненормальным.

Я все время повторяю россиянам, что ваш талант состоит не в однонаправленной концентрации, ваш талант в аналитическом мышлении, вы обладаете невероятным умом. В буддизме такой аналитический ум даже более важен, чем однонаправленная концентрация. Однонаправленная концентрация – это хорошо, но вам нужно анализировать, и через такой ум вы можете многое понять. Благодаря такому аналитическому уму вы сможете понять абсолютную природу феноменов и самих себя. Как говорил Будда: «Укроти себя и ты продвинешься, открой себя и ты освободишься». Будда не говорил, что нужно перестать мыслить, и ты освободишься. Это нонсенс. Каждую ночь на восемь часов мы перестаем мыслить, и каких же реализаций мы достигли? В течение восьми часов мы ничего не говорим, глаза ничего не видят, ум ни о чем не думает, спит, но какая в этом реализация? Мы достаточно занимаемся такой неконцептуальной медитацией каждую ночь. Но это не делает ваш ум более здоровым, вы не становитесь хуже и не становитесь лучше, ваш ум пребывает просто в нейтральном состоянии. Если вы думаете о чем-то плохом, то вы становитесь хуже. Если не думаете ни о чем, то это нейтральное состояние. Вы не становитесь хуже, но при этом у вас нет прогресса. Но если вы мыслите здраво и анализируете о более глубокой природе, тогда это прогресс. Это то, что будет делать ваш ум все более и более здоровым. Что касается настоящей медитации, то по мере получения реализаций вы становитесь все более добрым, более скромным, более мягким человеком. Вы будете становиться проще.

Его Святейшество Далай-лама является невероятно великим мастером медитации, но если вы с ним будете разговаривать, то обнаружите, что он невероятно простой человек. Когда он разговаривал с учеными, он говорил им, что первый раз слышит эти темы. Он просил их, чтобы они ему рассказали об этом. Он такой простой, когда ученые спрашивали его о медитации, он говорил, что он плохой практик медитации: «Я не умею медитировать, я просто читаю молитвы». Никогда не говорите, что вы практикуете дзогчен, махамудру, туммо. Далай-лама об этом никогда не говорит. Он говорит: «Я стараюсь становиться немного добрее». Великие мастера всегда будут говорить скромно, что они не умеют медитировать. Надо учиться на таких примерах, и чем больше вы учитесь, чем больше медитируете, тем более простыми и чистыми людьми вам нужно становиться. Вам нужно как бы вернуться в детство, то есть стать такими же чистыми как кристалл без какого-либо лицемерия. И это очень хорошо.

И далее третье ошибочное представление в отношении этого объекта – это видение этого объекта, существующего со стороны объекта, независимо от мысленного обозначения. То есть это не что-то номинальное, а что-то более чем номинальное, существующее со стороны объекта, то, до чего можно дотронуться. Но в буддизме говорится, что в действительности вы не можете дотронуться до чашки. И в квантовой физике в наши дни говорят то же самое, что вы не можете прикоснуться к этой чашке. Вы можете подумать, что у буддистов и у

квантовых физиков «поехала крыша». Почему они не могут потрогать то, что я могу потрогать? Но на самом деле у них не «съехала крыша». Они проводят анализ. Например, когда мы держим стакан, нам действительно кажется, что мы прикасаемся к нему, мы думаем, что я держу стакан, я пью из него, потому что это так выглядит. Но в действительности, когда в квантовой физике исследуют этот вопрос, ученые говорят, что как бы крепко вы ни держали стакан, все равно всегда остается некоторое пространство между стаканом и вашей рукой. Если есть зазор между рукой и стаканом, то, как же вы можете прикоснуться к нему? Это открытие квантовой физики. А в буддизме говорится, что если говорить о той части стакана, к которой вы прикасаетесь, то это не стакан. Если это был бы стакан, то и другая сторона стакана тоже была бы стаканом. Но это не одно и то же. Тогда здесь есть два стакана. Так, если рассуждать логически, то у стакана есть очень много частей, до которых можно дотронуться, и если каждая из них является стаканом, тогда здесь очень много стаканов, поэтому к такому одному прочному стакану вы не можете прикоснуться.

А теперь, почему же обыватели говорят, что мы дотрагиваемся до стакана? В буддизме говорится, что прочный стакан вообще не существует. Вот такой прочный самосуший субстанциональный стакан не существует вообще. Обыватели говорят, что они дотрагиваются до этого стакана, что они могут держать его, и в буддизме говорится, что здесь нет противоречия, а наука не может этого объяснить. В науке говорят, что вы не можете дотронуться до стакана, то есть здесь они видят противоречие с обывательским образом мышления. В буддизме проводится очень тонкий анализ и говорится, что до прочного стакана вы не можете дотронуться, потому что прочного стакана вообще не существует, и такой прочной руки тоже не существует. Вот эта часть ладони – это не рука, тыльная сторона – тоже не рука, то, что между ними, – это тоже не рука. Тогда где же рука? Такой прочной руки не существует, это просто название, данное этой объектной основе. И когда объектная основа руки дотрагивается до объектной основы стакана, то одно не является рукой, а другое не является стаканом, но это объектные основы для обозначения «рука» и «стакан». Например, группу деревьев мы называем «лесом». Что такое лес? У нас складывается впечатление, что лес – это какой-то один объект, это огромное скопление деревьев, но на самом деле это название, которое присваивается группе деревьев. Когда деревьев становится меньше, мы говорим, что лес стал меньше. Точно также объектная основа для обозначения «рука» касается объектной основы для обозначения «стакан», и мы говорим, что рука касается стакана, но при этом прочная рука не касается прочного стакана. Это невозможно. Поэтому относительная рука дотрагивается до относительного стакана, непрочная рука касается непрочного стакана.

Итак, ученые постепенно стараются понять, что все является относительным. В будущем более подробно я вам объясню теорию пустоты, и здесь не должно возникать противоречия между мирской достоверностью и абсолютной достоверностью. Чандракирти говорил, что ничто из мирской достоверности не должно отрицаться, и с такой основой как мирская достоверность вы развиваете более высокую мудрость. Если вы смотрите на этот стакан, то у вас есть одна достоверная мысль, что это стакан. Она достоверна, она не должна устраняться. Если ваша теория пустоты устраняет такую достоверность, то у вас не остается ничего достоверного. Тогда вы сходите с ума. Думать, что нет ничего достоверного, это ненормально. Вам очень важно во всех деталях прояснить для себя, что такое достоверность, а для этого важно понимание теории взаимозависимости. Здесь, когда вы понимаете теорию взаимозависимости, то с одной стороны вы понимаете относительную достоверность, вы не отрицаете относительную истину. Если вы отринете относительную истину, то не сможете утверждать четыре благородные истины. И тогда сансара, и нирвана будут для вас невозможными. Если же вы думаете, что существует относительная

самосушая истина, тогда вы не сможете освободиться от сансары. Вы впадаете в другую крайность – это цепляние за нечто несуществующее как за существующее.

В буддизме говорится, что если говорить об ошибочном состоянии ума, то различают два вида ошибочного состояния ума. Одно из ошибочных состояний ума – это преувеличение из-за вашего узкого мышления, из-за видимости, которая у вас возникает, то есть нечто несуществующее вы считаете существующим. Это называется ошибочным состоянием ума. В отношении этого стакана, например, представление о том, что этот стакан постоянен, это преувеличение. Также представление о том, что этот стакан является объектом счастья, это тоже преувеличение. Когда вы думаете, что этот стакан самосуший, истинно существующий, это тоже преувеличение, это когда что-то не существует, а вы считаете, что это существует. Иногда мы это называем предрассудками. Например, идолопоклонство – это когда вы думаете, что если помолитесь какому-то объекту, то приобретете преимущество от этого, это предрассудки. Это тоже преувеличение, ошибочное состояние ума. Мысль о том, что если вы помолитесь солнцу, то будете жить долго и счастливо, это тоже ошибка. В том числе и в отношении здоровья, когда мы делаем что-то такое, что действительно не улучшает наше здоровье, это тоже из-за преувеличения. По телевизору показывают какое-то лекарство, и говорят, что это особое лекарство, которое моментально излечит вас от вашего недуга. Это тоже преувеличение, вы покупаете эти лекарства, принимаете их, но никакого прогресса не добиваетесь, и это все из-за того, что это основано не на фактах, не на истине. Если вы следуете этому, то не получаете результата. Также и в бизнесе – может быть множество обещаний, множество фантазий, но, в конце концов, вы ничего не получаете.

Далее следующий вид ошибочного состояния ума, что это такое? Например, что-то существует, но из-за своей узколюбости вы отрицаете это. Это ошибочное состояние ума. Например, если вы думаете, что будущих жизней не существует, потому что вы их не видите, то это ошибочное состояние ума. Из-за того, что вы не видите будущих жизней, вы приходите к выводу, что их не существует, и это ошибочное состояние ума. В этом случае вам нужно сделать вывод, что у вас нет мозгов, поскольку вы не видите своих мозгов. Также вы скажете, что закон кармы не существует, потому что вы его не видите, и тогда освобождение, безусловно здоровое состояние ума недостижимо. Это все ошибочное состояние ума. Далее, если вы немного начинаете разбираться в теории пустоты и говорите, что чашка не существует, стол вообще не существует, меня тоже не существует, – это все ошибочное состояние ума. Это все ошибки. Вы исследуете, где находится ваше «я», не находите его, и приходите к выводу, что «я» вообще не существует. Это нигилизм. Если вы чего-то не находите, это не означает, что этого не существует. В первую очередь вам нужно понять, что вы ищите. Вы ищите такое прочное «я». Вам является такое прочное «я» и вы пытаетесь найти его в своем теле и уме и не находите, потому что такого прочного «я» вообще не существует. Итак, вы его не находите, потому что если бы такое «я» существовало, то вы должны были бы найти его в процессе анализа. Но в процессе такого анализа вы определяете, что голова – это не «я», желудок – это не «я», внутренность желудка – тоже не «я». Нога – это не «я», мозг – это не «я», ум – это не «я», также нет «я», отдельного от тела и ума. Где же тогда «я»? Что вы ищите в настоящий момент? Это некое прочное «я», которое является вам в повседневной жизни, его вы не можете найти. Его нельзя найти, потому что оно вообще не существует. Это преувеличение вашего ума, а ваше настоящее «я», тонкое «я», которое на самом деле существует, в настоящий момент в вашем уме не является. Оно явится вашему уму только после познания пустоты. Поэтому Кхедруб Ринпоче говорил, что тонкую относительную истину вы можете познать только после познания пустоты. Номинально существующее «я» всегда существует. Оно существует с безначальных времен и будет продолжать существовать вплоть до достижения состояния будды. Все номинально существующие феномены всегда продолжают существовать. Вся материя все время продолжает существование во множестве разных форм. Ученые,

квантовые физики исследуют материю, углубляются, исследуют все тоньше и тоньше, и далее говорят, что без связи с субъективным умом вы ничего не можете сказать об этой материи. Что это означает? Это означает, что вся та материя, о которой мы думаем, электроны, протоны, нейтроны, все это просто ярлыки, которые присваивает наш ум, и привязывает к такой достоверной объектной основе. Что-то еще, кроме такого номинального существования, какие-то прочные электроны и нейтроны, вообще не существуют.

А теперь мы вернемся к теме. Итак, вам нужно понимать, что есть такое ошибочное состояние ума как преувеличение. Далее второй вид ошибочного состояния ума – это недооценка, отрицание, то есть когда что-то существует, а вы считаете, что это не существует. Где же здесь истина? Она находится посередине между преувеличением и недооценкой, отрицанием. Эту середину понять очень трудно. Поэтому Мадхьямака называется срединным путем, и посередине между этими преувеличением и недооценкой вы найдете истину. Когда вы получаете учение, то с одной стороны вы устраняете определенные преувеличения, а с другой стороны избавляетесь от некоего нигилизма, то есть вы говорите: «Я не могу прийти к выводу о том, что не существует будущая жизнь, закон кармы, что не существует адом, а также что не существует рай». Все это ошибочное состояние ума, ложные выводы, потому что вы не можете доказать всего этого. В нашем уме есть очень много преувеличений, преувеличенных представлений об объектах. Думать, что какой-то внешний объект является объектом счастья – это преувеличение, и затем вы устремляетесь за этим преувеличенным объектом. Всегда, когда вы гонитесь за тем, что не является истинным, вы возвращаетесь с пустыми руками. Например, вы видите радугу и думаете, что можете ее потрогать, но, сколько бы ни бежали, все равно это все будет впустую, вы не сможете ее потрогать, потому что ваш ум неправильно воспринимает радугу.

В буддизме говорится, что делать много дел – это все неважно. Мы встаем утром, что-то делаем, но очень важно это делать правильно. Гроссмейстер во время игры в шахматы не будет делать много ходов конем, он делает пешкой один правильный ход. Он много пустых ходов не делает, он делает один ход, но правильный, эффективный, и тем самым решает все проблемы. А мы что делаем? Мы ходим ферзем, потом конем, пешкой, а потом думаем, как бы все вернуть на место. А когда ваша королева оказывается в ловушке, тогда вы не знаете, что делать, и для вас наступает кошмар, вы начинаете молиться богу с просьбой помочь вам. В жизни мы ведем себя точно также. Поэтому я хочу дать вам совет, не для того чтобы вы стали святыми людьми, вам пока это рано, я хочу передать вам ту мудрость, которая есть у меня, которую я получил от Его Святейшества Далай-ламы, в результате чего у меня голова стала немного нормальной. Поэтому утром я открываю глаза, и я счастлив, закрываю глаза – тоже счастлив. Я хочу, чтобы вы тоже так жили. Устраняйте свои фантазии, но с другой стороны также не отрицайте то, что существует. Когда что-то важно, а вы считаете это неважным, это тоже отрицание. Это ложные взгляды. И эти ошибочные взгляды посредством обучения делайте немного меньше. Если это происходит, то я могу с уверенностью сказать, что завтра вы станете совершенно другим человеком.

Итак, получать учение, чтобы обнаружить истину, это очень важно. Теперь, в первую очередь я вам объясню, как повернуть свой ум к Дхарме. В настоящий момент ваш ум не обращен к Дхарме, а гонится за мирскими объектами счастья из-за преувеличений, из-за заблуждений. И если вы продолжите то, что у вас присутствует с безначальных времен и до сих пор, если вы продолжите гнаться за мирскими объектами и пить соленую воду, то тогда не наступит такого времени, когда вы удовлетворите свою жажду. Сколько бы вы ни пили соленой воды, жажда будет мучить вас все сильнее и сильнее. Поэтому нет ни одного такого богатого человека в мире, который бы сказал, что владеет всем. Это невозможно. Здесь есть один очень важный момент. Невозможно, чтобы один человек владел всем. Все имеют кое-что. Сегодня вы можете иметь больше, завтра они могут иметь больше. Но никогда не



позволяйте временным факторам менять свою позицию. Это первый шаг к мудрости. Вы не можете стать мудрыми просто в силу накопления знаний.

Итак, вам нужно понимать, что нет ни одного человека в мире, который бы владел всем. Все владеют чем-то. Даже у бедного нищего есть его драгоценное человеческое тело. Какой-то очень бедный нищий может обладать здоровым телом, а какой-то богатый человек может иметь очень много денег, но при этом не иметь здоровья. Когда нет здорового тела, тогда зачем нужно большое количество денег?! Здоровье тела за деньги купить невозможно. Тогда получается, что относительно здоровья этот нищий богаче, чем тот богатый, потому что у богатого человека нет здорового тела. Затем, если вы обретаете немного более здоровый ум, то становитесь самым богатым человеком в мире. Здоровое тело – это большее богатство, чем владение материальными объектами, но что касается здорового ума, то это наивысшее богатство.

Люди, которые считают себя умными, говорят, что богатство – это много денег, но успешные бизнесмены говорят, что настоящее богатство – это не материальные вещи, а здоровое тело – это богатство. В буддизме говорится, что богатство – это здоровый ум, потому что, в конце концов, это тело все равно умрет, все время жить оно не будет. В буддизме говорится, что настоящее богатство – это не здоровое тело, ему все равно однажды предстоит умереть, а настоящее богатство – это здоровый ум, мудрость, благие качества ума, ваша способность анализировать объекты. Это настоящее богатство. Используйте его для обретения большей мудрости. У вас есть способность провести анализ того, как заработать деньги, или как играть в шахматы, ум придумывает много хитрых комбинаций. Какой результат вы при этом получите? Это способность ума, которая может анализировать взаимосвязь явлений. Многие шахматисты знают, что им нужно сделать на десятом или на двадцатом ходу, они всегда могут это просчитать. Если вы можете анализировать то, какой объект может принести вам счастье, как обрести здоровый ум, тогда вы по-настоящему умный человек. У вас, у россиян, есть такие хорошие способности к анализу, поэтому используйте их, и только это поможет вам сделать ваш ум здоровым.

Итак, что вам необходимо сделать, так это отворотиться от всех объектов привязанности, от привязанности к этой жизни и повернуть свой ум к Дхарме. Теперь, что говорил лама Цонкапа? Чтобы повернуть наш ум к Дхарме, главное препятствие – это привязанность к этой жизни. И в особенности это привязанность к восьми мирским дхармам. Эти восемь мирских дхарм являются главным препятствием, которое мешает развитию нашего ума. Некоторые ученики говорят, что слушают учение уже двадцать лет, занимаются практикой двадцать лет. Какие практики они только ни делали, они выполняли все из возможных практик: колокольчик есть, ваджра есть, четки есть, все есть, какие мантры они только ни читали! Они читали такие мантры, о которых я даже не знаю. Я даже не знаю, откуда они знают такие мантры. Они меня просят: «Геше-ла, дайте мне передачу такой-то мантры». Я говорю им, что не знаю такой мантры. Что-то читают, что-то поют, но ум их остается таким же, как и прежде. Почему? Первая их ошибка в том, что они не уменьшили привязанность к своим мирским дхармам. Их ум не повернут к Дхарме, они привязаны к каким-то духовным фантазиям. Духовная фантазия – это тантрические реализации или фантазии о ясном свете, иллюзорном теле, туммо. Без основы это полная фантазия. Если есть полная основа, то это не фантазия. А без основы это просто разговоры, это духовная фантазия, в этом нет результата.

Лама Цонкапа говорил, что в первую очередь нужно уменьшить привязанность к этим восьми мирским дхармам, то есть привязанность к этой жизни. Как вы можете устранить эту привязанность к восьми мирским дхармам из своего ума? Я это называю восемью дебютными ошибками в духовной практике. Если вы совершаете дебютные ошибки, то в

середине партии, как бы вы ни играли, все это бесполезно. Потому что противник, с которым вы играете, это гроссмейстер. Если вы играете с гроссмейстером, то вы проиграете на сто процентов. Если же вы играете с маленьким ребенком, то ничего страшного, даже если вы сделали ошибку, потому что он тоже сделает ошибку, более серьезную, чем вы. Тогда вы можете выиграть. Но если напротив вас сидит гроссмейстер, то вы не сможете выиграть из-за дебютной ошибки. Если я сделаю дебютную ошибку, играя с компьютером, то я знаю, что нужно начинать игру сначала. Если я не совершаю дебютной ошибки до середины, тогда у меня есть шанс. Когда я, играя с компьютером, не делаю дебютной ошибки, то понимаю, что моя ситуация лучше, чем его. Он дольше думает, я могу предугадать его ход. Потом потихоньку можно выиграть и у компьютера. Так я понял, что в шахматах дебютная ошибка – это самая страшная ошибка, потом вся ваша игра будет впустую.

Поэтому мой Духовный Наставник говорил, что если не уменьшить восемь мирских дхарм, то вся духовная практика пойдет в ошибочном, неправильном направлении. Лама Цонкапа говорил, что медитация на драгоценную человеческую жизнь и на непостоянство и смерть уменьшает привязанность к этой жизни и мирские дхармы. В этот раз я бы хотел вам объяснить, как медитировать на драгоценную человеческую жизнь и на непостоянство и смерть. Цель этих медитаций – устранить восемь мирских дхарм.

В первую очередь вам нужно знать, что такое эти восемь мирских дхарм, почему они вредны для нашей жизни, почему они делают нашу жизнь бессмысленной. Все это происходит из-за восьми мирских дхарм. Эти восемь мирских дхарм обманывают вас с безначальных времен и до сих пор, и в будущем будут продолжать обманывать вас. Но если в вашем уме станет хотя бы немного меньше этих восьми мирских дхарм, то в вашем уме сразу же станет больше покоя и умиротворения. И эти восемь мирских дхарм можно немного уменьшить посредством слушания учения. А затем если вы будете обдумывать это учение снова и снова, то эти восемь мирских дхарм будут становиться еще меньше. Далее, если вы начнете интенсивно медитировать на драгоценную человеческую жизнь и не постоянство и смерть, то это то, что полностью устранил восемь мирских дхарм из вашего ума. И тогда вся ваша деятельность станет очень чистой духовной практикой и очень эффективной для развития ума.

А теперь, что это за восемь мирских дхарм? Первые две – это радоваться похвале и расстраиваться из-за критики. Это две очень большие ошибки в вашей жизни. Зачем же радоваться похвале? Спросите себя: «Эта похвала делает меня лучше или нет?» Если похвала не делает вас лучше, зачем тогда ей радоваться? Хороший тренер не хвалит, а наоборот критикует, тогда вы станете лучше. Хороший тренер говорит, что похвала испортит моего ученика, потому что он это понимает. Поэтому если кто-то его хвалит, то он скажет: «Не мешайте моему ученику. У него есть настоящий потенциал, и я хочу, чтобы он стал настоящим спортсменом, поэтому не хвалите его». Тренер знает, что похвала делает так, что ученик «взлетает», а потом «падает», и потом ему будет больно. Поэтому я все время повторяю вам: «Никогда не радуйтесь похвале». Потому что похвала не делает вас лучше. Это логично. Вместо этого наоборот похвала делает так, что вы расслабитесь. Из-за похвалы вы перестаете серьезно относиться к собственному прогрессу. Думаете, что вы, наверное, хорошие, и из-за этого ничего не получаете. Мой первый совет вам: никогда не радуйтесь, когда вас хвалят. Это опасно, подобно сладкому яду. Пусть даже вас хвалят с хорошей мотивацией, но для вас это нехорошо. «Не нужно меня хвалить. Пусть у вас хорошая мотивация, но пока этого не нужно, у меня и так очень много ошибок». Не радуйтесь похвале – это ваша первая практика. Если вы не радуетесь похвале, и вас кто-то начинает критиковать, то вы не чувствуете боли. Это очень хорошая самооборона. Если вам

нравится похвала, тогда, если вас немного критикуют, то вы не можете спать всю ночь. В этом вы сами виноваты.

Некоторые американские актрисы поступают следующим образом: у них много денег, но они не знают, как добиться спокойствия ума. Поэтому такая актриса платит четыреста долларов женщине, которая делает ей комплименты. Она каждое утро говорит богатой актрисе: «О мадам, вы так красиво выглядите, вы стали еще моложе». Эта актриса радуется, но когда она смотрит в зеркало, то становится несчастливой снова. Деньги есть, а счастья нет, это потому, что нет знания философии. Таких больных актрис в Америке очень много. Платить четыреста долларов за то, чтобы актрисе говорили неправду! Если женщина будет говорить правду, то ее выгонят, этой актрисе нужны только неправдивые комплименты, что она молодо, красиво выглядит. Актриса много ест, а женщина говорит ей, что она очень худая, и морщин вообще нет. Вот за такую неправду женщина получает деньги. Все это возникает из-за пристрастия к похвале. У вас у всех есть пристрастие к похвале, потому что с детства вы стремились к похвале. У кого этого нет? У всех есть эта ошибка, это называется дебютная ошибка. Если эту ошибку не устранить, то прогресса не будет. Когда меня хвалят, я тоже радуюсь этому, но не так радуюсь, как вы. Я моментально вспоминаю учение Будды, но сначала эта похвала делает меня немного счастливым из-за привычки радоваться похвале. А затем я себя спрашиваю: «А эта похвала делает тебя лучше или нет?» И отвечаю: «Нет, нет, нет. Наоборот она вредит тебе. Да, да, действительно это сладкий яд». Сладко, но потом больно. Если вы испытаете радость от похвалы, то потом вам будет больно. Самое лучшее – не обращать внимания на похвалу, и не обращать внимания на критику. Это самая лучшая защита.

Ошибка – это расстраиваться из-за критики, правильный дебют – это радоваться критике. Если вы радуетесь критике, то ваш дебют невероятно хорош. Вы можете подумать: а как же такое возможно? Если вы поймете, что критика помогает вам развивать свой ум, и каждый раз, когда люди вас критикуют, для вас это хороший шанс, то для вас это становится как сауна, бесплатная сауна. Критика – это бесплатная сауна, очень полезная для здоровья вашего ума. Вначале это нелегко. Сначала в русской сауне непривычно, неудобно. Я думал, что сауна – это наказание, телу жарко, дышать невозможно. Сейчас я знаю, что сауна – это хорошая привычка для здоровья. Даже если я долго сижу в сауне, я не испытываю дискомфорта, мне даже нравится. Это все дело привычки. Вначале, когда вы попробуете практиковать такую ментальную сауну, вам будет дискомфортно. Вам нужно специально ходить в те места, где люди вас будут критиковать, это сауна для ума. Слабые люди дома сидят, закрывают окна и говорят, что они медитируют на терпение. Если вам никто плохого не говорит, то, как вы можете медитировать на терпение? И с такой острой мудростью направляйтесь туда, где вас будут критиковать, и когда люди будут произносить неприятные слова, смотрите на то, как вы реагируете.

Например, я говорю для тех, кто женат или замужем, что ваш спутник жизни – это очень хороший объект для тренировки ума. Вам не нужно уходить куда-то далеко, чтобы тренировать свой ум, он уже есть у вас дома. Муж – хороший тренер для жены, жена – очень хороший тренер для мужа, рядом находится. Жена всегда говорит вам правду о ваших недостатках, потому, что она вас любит и поэтому не хочет вас обманывать. Другие женщины, которые хотят лишь ваших денег, не будут говорить вам ни об одной вашей ошибке. Даже если вы не очень хорошо смотрите, она скажет, что вы хорошо выглядите. Ей нужны просто деньги. А вы говорите: «Какая хорошая женщина, а моя жена просто ужас!» Это неправда. Жена вас критикует, потому что она вас любит, и хочет, чтобы вы стали сильным мужчиной. Если жена говорит вам, что вы слабый мужчина, то подумайте, что это правда, вы пока слабый. Скажите: «Спасибо, я стану сильным». Она вас ругает, а вы становитесь сильнее. Когда муж ругает жену, жена думает, что муж меня не любит, мне

комплиментов не говорит, цветы не дарит. А чужие мужчины дарят цветы. Это тоже ошибка.

Итак, начните это у себя дома. Каждый раз, когда вы слышите критику, никогда не позволяйте своему уму гневаться, а все время повторяйте себе: это полезно, это полезно. Кто бы вас ни критиковал, я знаю, что для вас это неприятно. В настоящий момент мы слабые люди. Но что касается высоко реализованных людей, то это те, кто уже освоил эту практику. Подобно тому, что человек, который идет в сауну с такой хорошей тренировкой, с самого первого мгновения получает удовольствие. Даже говорит, что ему холодно. Однажды в Москве я был в сауне и думал: как же здесь жарко! Позже пришли четверо русских мужчин, один поднял вверх палец и сказал: «Холодно». Я в тот же момент убежал оттуда. Они испытывают счастье, потому что их телу жара привычна. Пока у вас такого нет. Поэтому вначале вам тяжело, но скажите себе, что это полезно. Вы сначала будете терпеть, а потом вы будете рады. Когда вас будут критиковать, вы будете смеяться: «Да, да, это правда у меня это есть», тогда вы будете сильным человеком.

Когда вас критикуют, у вас лицо становится красным, как будто вы потеряли что-то в этой жизни, но вы ничего не потеряли. Критика вам не принесет вреда, наоборот, для вас это как бесплатная молитва, вам будет больше удачи. Русская поговорка гласит: «Собака лает, караван идет». Пусть лает, не обращайте внимания, у вас есть своя цель подобно каравану. Таким образом, когда вы будете тренироваться, говорите себе: «Это неприятно, но очень полезно». Скажите своему уму: «Глупый ум, не расстраивайся, а получай удовольствие от этого». Таким образом, тренируйтесь. Я тренируюсь так же. В результате мое счастье не зависит от того, что говорят другие люди. У меня счастье не зависит от других, поэтому у меня нет страха и гнева, если мой сосед или мой друг скажет обо мне что-то плохое, меня это не задевает, у меня такого никогда не было. Почему? Потому что мое счастье не зависит от других людей. Когда вы не совершаете дебютных ошибок, то покой вашего ума зависит не от того, что говорят вам другие люди, а от своего собственного состояния ума.

Вы, например, можете очень сильно расстроиться, и если у вас спросят почему, то вы ответите: «Моя подруга говорила про меня то-то и то-то, мой сосед еще сказал то-то и то-то. Поэтому я не хочу критики, я хочу уйти отсюда». Тогда, куда бы вы ни пришли, там будет то же самое. Это очень ясный пример. Поэтому покой вашего ума не должен зависеть от того, что говорят другие люди, а должен зависеть от вашего состояния ума. И это возникает благодаря тренировке, когда вы не радуетесь похвале, а радуетесь критике. Это ваша первая практика, начните ее с сегодняшнего дня. И когда я снова приеду сюда через шесть месяцев, я увижу у вас определенный прогресс. Если вы слишком сильно радуетесь похвале и сильно огорчаетесь из-за критики, то вы ненормальный человек. Это ненормально. Что нормально? Когда вас хвалят, а вы не рады этому, а когда критикуют вас, то вы рады этому. Это здоровый, нормальный ум, потому что для вас это полезно. Хвала бесполезна, поэтому вы не должны чувствовать радость от этого, а критика вам полезна, вы становитесь сильнее, на это есть причины, это нормальный ум.

Таким образом, когда вы уменьшите все восемь мирских дхарм, то станете нормальным человеком. Не совсем нормальным, но до какой-то степени нормальным человеком. И если такой человек, который уменьшил свои восемь мирских дхарм и до какой-то степени стал нормальным, начнет медитировать, то на сто процентов добьется реализаций. Если человек ненормален, то есть его немного хвалят, и он этому очень радуется, а когда немного критикуют, то он сильно расстраивается, то такой человек, начав медитировать, станет полностью ненормальным. Что это за полная ненормальность? Например, он станет здесь видеть не один стакан, а два стакана. Он скажет, что один стакан я вижу мирской, а другой стакан я вижу духовный. Это ненормальный человек. Он стал тогда ненормальным.

Далее, третья и четвертая мирские дхармы или дебютные ошибки – это слишком радоваться богатству и имуществу, и слишком расстраиваться из-за их отсутствия. Это большая ошибка. Как я вам говорил, нет ни одного человека, который владел бы всем, все владеют лишь чем-то. Сегодня чего-то может быть больше у вас, а завтра этого может быть больше у другого человека, но из-за этих временных факторов никогда не меняйте свои позиции. Сильно радоваться, когда вы обретаёте что-то большее, и сильно расстраиваться, если чего-то у вас становится меньше, это глупо. Скажите себе: «Когда я родился, я родился один. И в будущем однажды я также уйду один с пустыми руками. Ничего материального из прошлой жизни я с собой не принес. И когда я буду уходить, то не смогу с собой забрать ни одного материально объекта. Почему же я так всерьёз все это воспринимаю? Ну а когда я пришел в эту жизнь, что я с собой принес? Это некоторые позитивные состояния ума и какие-то заслуги. И если в этой жизни я смогу больше накопить позитивных состояний ума и больше заслуг, то именно их я смогу забрать в следующую жизнь. Поэтому я всерьёз буду воспринимать накопление внутреннего богатства». Тогда вы станете взрослым человеком. Когда однажды у вас будет больше богатства, вы этому так рады не будете, а когда в следующий раз у вас будет меньше богатства, то это не будет кошмаром. У вас всегда будет хлеб, всегда будет картошка, а деньги уйдут в любом случае. Может быть спад, потом подъем, в этом нет кошмара. У собак на улице нет паспорта, нет защиты от холода, и они спокойно спят. А у человека кошмар от того, что доллар подает, он беспокоится: как буду жить? Это мирская дхарма. Подумайте: «Собака спокойно спит, почему я так не могу?» Это мой совет для вас. Вам не нужен психиатр, который помог бы вам успокоить ваш ум, это настоящая мудрость. Если вы воспринимаете материальное богатство не очень серьезно, то оно придет к вам само собой, когда вы накопите заслуги. Не привязывайтесь к нему, оно вам необходимо, чтобы решить какие-то проблемы. Но оно не является чем-то совершенно необходимым в вашей жизни. Если оно у вас есть – хорошо, а если нет – ничего страшного.

Далее пятая и шестая мирские дхармы – это радоваться славе и репутации и сильно расстраиваться из-за отсутствия славы и репутации. Это очень большая ошибка. Слава и репутация – это как звук грома. Каким бы громким ни был гром, это просто пустой звук. Вы можете даже стать очень популярным человеком, но все равно однажды вас перестанут замечать, и тогда это будет очень болезненно. И поэтому мастера Кадампа говорили: «Не радуйтесь славе и репутации, а радуйтесь отсутствию славы и репутации». Слава и репутация усилят вашу зависть и омрачения. Отсутствие славы и репутации позволит вам пребывать в уединении. Уединение – это лучшее место для духовного практика. Раньше все тибетские мастера сидели в горах, в тихом и безлюдном месте. Однажды один китайский царь направил людей, чтобы те привели буддийского мастера в его царство в Китае для того, чтобы тот передал учение. Его посланники пришли в Тибет и начали спрашивать, где находится величайший мастер. Им ответили, что в монастыре величайшего мастера не найти, все великие мастера ушли в уединенные места. Мастера среднего уровня вы можете найти в монастыре. Также есть тибетские мастера в Китае, и это мастера низшего уровня, которые заинтересованы в получении денег, это мастера низшего уровня. Те, кто живут в монастырях – это средний уровень. Самые высокие мастера медитируют в горах. Уединенное место – это лучшее место для высоко реализованного мастера. Духовный Наставник моего Учителя Пананга Ринпоче имел тысячи и тысячи учеников в монастыре. Однажды он исчез из монастыря. Он отправился в горы и начал медитировать в уединенном месте. И когда все люди начали спрашивать у Ринпоче, почему он ушел из монастыря, он сказал, что для меня это неподходящее место, мне нужно уйти отсюда.

Далее седьмая и восьмая дебютные ошибки – это радоваться временному счастью и расстраиваться от временных страданий. И это наша очень большая слабость. Мы можем немного получить какого-то удовольствия, и сразу же полностью теряемся в этом. Мы

подобны собаке, которая, когда видит кусок мяса, ничего не видит вокруг, даже подающие камни, только лишь кусок мяса. Потом она умирает. Мы такие же. Мы теряемся во временном счастье и так тратим свою драгоценную жизнь. Поэтому, когда родители дают советы своим детям, что они говорят? Чтобы добиться успеха в карьере, не теряйтесь во временном счастье. Родители поддерживают дисциплину, вовремя останавливают детей от просмотра телевизора. Если нет дисциплины, то вы можете день и ночь смотреть телевизор, поэтому родители говорят, что это временное счастье мешает вам добиваться успеха в карьере. Они понимают, что во временном счастье теряться не стоит. В буддизме говорится, что для того, чтобы обрести безупречно здоровый ум, что является безупречным счастьем, главное препятствие – это временное счастье. Поэтому скажите себе, что для здоровья моего ума я не должен теряться во временном счастье и не теряйтесь в этом. Это препятствие для развития ума. А что касается временных препятствий, то не думайте, что это кошмар, и для развития вашего ума временные страдания очень полезны. Поэтому мастера Кадампа говорили, что временное страдание – это благословение Духовного Наставника. Если вы по-настоящему получите благословение Духовного Наставника, то у вас дела немного разладятся. В мирской деятельности вы будете не очень успешны, и благодаря этому вы сможете развивать свой ум. Но благодаря этому вы станете более счастливыми, чем раньше. У вас будет меньше чего-то, но вы будете счастливы. Если вы не получаете благословения Духовного Наставника, то у вас может быть много всего, но вы не будете счастливы. Это интересно! Если у вас есть благословение Учителя, то богатства при этом меньше, а ум очень счастлив. Что при этом важнее? Счастливый ум важнее. Когда говорится: «Не радуйтесь временному счастью», – это не означает, что ваш ум не должен быть счастлив, здесь просто речь идет об объекте, который вам приносит временное счастье, не привязывайтесь к нему. Он создаст вам больше проблем. Радуйтесь временным страданиям. Это создает вам временные трудности, но при этом дает вам шанс развивать свой ум. Если ваш ум не беспокоят эти временные трудности, то ум останется в состоянии покоя. Поэтому здесь не говорится, что покой ума не нужен.

У одного махасиддха его ученик родился в удаленном месте. Далее этот махасиддха переродился в том месте, где родился его ученик. И он все думал, когда у его ученика ум повернется к Дхарме. Но поскольку жизнь у его ученика протекала успешно, то его ум все никак не мог повернуться к Дхарме. Из-за позитивной кармы в прошлой жизни бизнес у него протекал очень успешно. Итак, его ум все не поворачивался к Дхарме, а он становился все старше и старше. Вам нужно понимать, что если ум ученика не поворачивается к Дхарме, то Учитель ничего не может сделать, и Будда также ничем не сможет помочь. Психиатры также говорят, что если их пациенты не хотят слушать советы, то даже лучший совет ничем не сможет помочь, даже лучший психотерапевт ничем не сможет вам помочь. Будда также говорит, что если ум ученика не поворачивается к Дхарме, то Будда тоже ничем не сможет помочь. Итак, Духовный Наставник думал, что же такое сделать, чтобы ум его ученика повернулся к Дхарме. А, самое лучшее сделать так, чтобы ученик стал неудачником. Ну, он и сделал специально так, чтобы все дела его ученика разладились. У его сына была жена, они посоветовались и решили, что отец уже стареет и пришло время его выгнать из дома, и они его прогнали. Так он остался жить в одиноком доме. Затем он обернулся и посмотрел на свою жизнь. Он сказал: «Всю свою жизнь я копил материальные объекты. А теперь, когда я состарился, у меня ничего не осталось. Я допустил очень большую ошибку: когда я был молод, вместо того, чтобы копить материальные объекты, мне нужно было копить внутренне богатство, тогда в настоящий момент я бы мог медитировать. А сейчас, когда я могу медитировать, как я буду медитировать, кто научит меня?» И как только он об этом подумал, как в «Матрице», в дверь постучались. Он отворил дверь и увидел, что на пороге стоит его Духовный Наставник из предыдущей жизни в облике монаха с чашей для подаяния. Монах спросил: «Есть ли у тебя для меня какое-либо подаяние?» Тот сказал: «Ну, почему же ты ко мне не приходил раньше, у меня было так

много подношений для тебя. А сейчас мне нечего тебе принести». И что ответил ему мастер? Он дал очень тонкий ответ: «Я всегда прихожу вовремя, меня не интересуют большие подношения от тебя. Что бы у тебя ни было, просто половину отдай мне». Речь идет о еде. Так он поделил с ним свою пищу, и поговорил с ним. Далее этот мастер спросил у него: «Ты счастлив?» Тот ответил: «Нет». Мастер спросил его: «А ты хочешь быть счастливым?» Тот ответил: «Конечно, хочу». И Учитель ответил: «Простого желания быть счастливым недостаточно, тебе нужно создавать причины счастья. Знаешь ли ты, как создавать причины счастья?» Он ответил: «Я не знаю». И тут он сразу же понял, что перед ним стоит его Духовный Наставник. Он сделал перед ним постирание и сказал: «Пожалуйста, научите меня, как создавать причины счастья и как устранять причины страдания, как тренировать свой ум и сделать его безупречно здоровым». Итак, Духовный Наставник дал ему учение в правильной последовательности. В первую очередь он помог его уму полностью повернуться к Дхарме. Затем с поворотом к Дхарме вступить на путь. Далее при вступлении на путь устранить препятствия. И далее все ошибочные состояния ума растворить в сфере пустоты. Он научил тому, как это сделать. И таким образом тот достиг высоких реализаций. А дети целый месяц забывали приносить еду отцу. Сын подумал: «Мы совсем забыли про отца, наверное, он уже умер». Так они пришли с пищей, отворили дверь его дома и увидели, что вся комната полностью залита светом, исходящим из его тела. А он в это время находился не на сиденье для медитации, а пребывал в пространстве, парил. Они тут же отложили подношения и сделали постирания перед отцом. Сын сказал: «Я прошу прощения, я совершил очень большую ошибку». Отец сказал: «Нет, нет, ты не совершал ошибки. Если бы ты не выгнал меня из дома, я бы сейчас не достиг этих реализаций. А ты выгнал меня из дома и благодаря этому мой ум повернулся к Дхарме и я встретился с подлинным Духовным Наставником. И так я достиг реализации. Все взаимозависимо». И далее они все стали его учениками, а он стал одним из великих махасиддхов Индии. Есть всего таких восемьдесят махасиддхов, и эта история об одном из махасиддхов.

Итак, это ваша практика: нелегкая, но очень полезная. Это ваша неформальная практика. Она совершенно точно даст вам результат. И это очень хорошая основа для вашей медитации. Завтра я объясню вам, как проводить аналитическую медитацию на тему «Драгоценная человеческая жизнь». Вначале я вам объясню механизм, каким образом аналитическая медитация меняет ваше состояние ума. Существует множество уровней аналитической медитации: аналитическая медитация без шаматхи, аналитическая медитация с каким-то уровнем концентрации, и далее аналитическая медитация с помощью шаматхи. И я вам объясню, как проводить аналитическую медитацию без хорошего уровня концентрации, без шаматхи. Потому что это ваша ситуация.