

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть на драгоценном учении по Дхарме. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Потому что здоровая мотивация не порождается спонтанно, а мирская мотивация порождается спонтанно. Существует три уровня мотивации. Первый уровень мотивации – вам необходимо получать учение как минимум ради счастья в будущей жизни с некоторым уровнем убежденности в том, что на сто процентов есть жизнь после смерти. Не верить в то, что есть жизнь после смерти – это ошибочное состояние ума, поскольку у вас нет хороших обоснований, чтобы прийти к такому выводу. Нет ни одного такого человека в мире, который мог бы продемонстрировать свидетельства того, что нет жизни после смерти, если бы это было по-другому, то этой теории пришлось бы сказать «до свиданья», потому что мы ищем истину. Большинство людей не верят в будущие жизни, потому что это находится за рамками их понимания. У них нет хороших обоснований для таких выводов. Но сейчас ученые уже постепенно приходят к свидетельствам того, что есть жизнь после смерти. Если вы посмотрите статьи на эту тему в интернете, то увидите, что есть группа ученых, которые говорят о том, что существует большая вероятность наличия жизни после смерти. Потому что когда во время операции прекращается сердцебиение, останавливается дыхание, мозг перестает функционировать, с научной точки зрения это является смертью, но затем, когда этот человек приходит в сознание, то оказывается, что он помнит все, что происходило во время операции. Поэтому говорят о том, что есть ум, отдельный от мозга. И такое происходило не с одним человеком, а со многими людьми. Поэтому не имеет значения, верите вы в это или нет, но смерть – это не конец нашей жизни, это начало новой жизни. Итак, если с некоторым уровнем убежденности в том, что есть жизнь после смерти, и с некоторой заботой о счастье в будущей жизни вы будете получать учение, то это уже является правильной мотивацией. Это первый уровень мотивации. Далее, смерть может наступить в любой момент. Вместо завтрашнего дня может прийти следующая жизнь, и поэтому не готовиться к следующей жизни очень глупо.

Далее второй уровень мотивации – это получать учение для того, чтобы обрести безусловно здоровое состояние ума: «Даже если я обрету высокое перерождение в будущей жизни, но все еще буду страдать от болезни омрачений, то мои страдания продолжатся. И поэтому, для того, чтобы обрести безусловно здоровое состояние ума, сегодня я получаю учение. В этом смысл моей жизни». Ну, а в противном случае – в чем же смысл нашей жизни? Еду может найти и собака. Поэтому многие молодые люди сейчас задаются вопросом: а в чем же смысл жизни? Итак, вам нужно понимать, что смысл вашей жизни – сделать свой ум безусловно здоровым. Это должно стать вашей мечтой. Должна быть только одна такая мечта, вы не обретете желаемое сразу же, но как только эта ваша мечта сбудется, все ваши проблемы после этого будут полностью решены. До тех пор, пока вы не сделаете свой ум здоровым, что бы вы ни делали, вы никогда не сможете полностью решить свои проблемы: одни проблемы будут уходить, но на смену им будут приходиться другие проблемы. И поэтому все великие мастера прошлого говорили, что безусловно здоровое состояние ума – это нирвана. Стремитесь к достижению такого состояния ума. Не думайте, что нирвана – это нечто абстрактное, это ваш ум, и когда он становится совершенно здоровым, когда в нем не остается ни малейшей болезни омрачений, такое чистое здоровое состояние ума называется нирваной.

Далее третий уровень мотивации: «Если только я обрету такое безусловно здоровое состояние ума, а все остальные живые существа останутся страдать, то это тоже не мудро». Потому что если вы исследуете живых существ, которые в настоящий момент страдают в аду, то обнаружите, что многие из них страдают там из-за вас. Они были вашими матерями, и когда они были вашими матерями, чтобы защищать вас, чтобы кормить вас, они создавали

негативную карму. Так они создали негативную карму, в результате которой переродились в аду, и это произошло из-за вас. Как же вы можете наслаждаться индивидуальным покоем и оставлять их страдать? Поэтому на махаянском пути мотивация такая: «Для того, чтобы избавить всех живых существ от страданий и привести их к безупречно здоровому состоянию ума, пусть я достигну состояния будды». Это называется мотивацией бодхичитты. «И с этой целью я хотел бы получать учение», – тогда даже просто слушание учения с такой мотивацией принесет вам очень большие заслуги.

А теперь, что касается медитации. Как я говорил вам, для того, чтобы укротить свой ум и сделать свой ум безупречно здоровым, есть три способа. Первый – это посредством слушания учения. Чем больше вы слушаете учение напрямую от своего Духовного Наставника, тем больше тонких нюансов вы узнаете, и благодаря этому ваш ум постепенно укрощается. Просто сухая информация, которую вы черпаете из книг, не укротит ваш ум. Потому что это просто интеллектуальная информация и многих тонких вещей вы там не найдете. Психологи исследовали этот вопрос и говорят о том, что даже слова не передают всей информации. Даже если люди будут слушать слово за словом, даже запомнят все эти слова, все равно они тем самым не получат всей информации. Психологи говорят о том, что выражение лица человека, его жесты, интонация и так далее – все это передает тонкую информацию, которую не могут передать слова. И далее, когда человек передает другим слова с особым чувством, когда он по-настоящему породил в себе соответствующие чувства, это также передает очень много тонких нюансов, которых не могут передать слова. К примеру, когда вы разговариваете с компьютерным роботом, вы сразу это чувствуете. Слова одни и те же, но воспринимаются они по-другому. Духовный Наставник передает вам информацию, порождая сильные чувства любви и сострадания, заботы о вас, с искренними чувствами, и если вы получаете эту информацию с сильной верой и также развиваете чувства, то обретаете очень много тонкой информации, которую вы не найдете в книгах. Те ученики, у которых есть высокие отпечатки из предыдущих жизней, во время слушания учения от Духовного Наставника достигают реализаций. Они не могут сдержать слез и в эти моменты они достигают реализации. И поэтому первый уровень укрощения ума – это посредством слушания учения от подлинного Духовного Наставника.

Но одного лишь этого недостаточно. В дополнение к этому, что касается той укрощенности, которую вы обрели посредством слушания учения, вам необходимо на эту тему думать снова и снова. Когда вы получаете учение, ваш ум немного укрощается и немного поворачивается к Дхарме. Ваш ум начинает думать, что сансарические объекты не являются смыслом жизни. И далее, в этот момент вам необходимо обдумывать эти положения снова и снова, иначе эти чувства у вас быстро исчезнут. Сколько лет я приезжаю сюда, передаю вам учение, и когда вы слушаете учение, ваш ум немного поворачивается к Дхарме, а затем, когда я уезжаю, вы становитесь такими же, как раньше. На несколько дней ум становится добрым, а потом возвращается к тому, что было. Один тувинский бизнесмен сказал мне однажды: «Я не являюсь вашим учеником, но моя жена ваша ученица. У меня нет времени на получение учения, потому что я бизнесмен и мне нужно очень много ездить по делам, но, тем не менее, я читаю ваши книги, и они мне очень полезны. Что бы я хотел вам сказать? Это то, что когда вы сюда приезжаете, и моя жена слушает ваше учение, она становится очень хорошей и у нас в доме воцаряется мир и гармония. Но как только вы уезжаете, у нее начинает проявляться более тяжелый характер». Он попросил меня: «Пожалуйста, снова и снова приезжайте в Туву. Не для меня, а ради моей жены». Итак, когда вы получаете учение по Дхарме, оно на самом деле меняет ваш ум, но почему такое происходило с этой женщиной? Потому что она не обдумывала это учение снова и снова. Поэтому в повседневной жизни очень важно ежедневно заниматься практикой, выполнять свои

обязательства. В это время, формально или не формально, обдумывайте важные положения того учения, которое вы получили у Духовного Наставника. Вместо того чтобы думать: «Она сказала то-то, он сказал то-то, она купила такую-то вещь, они сделали то-то и то-то». Что они будут делать – это не ваше дело, что для вас в этом полезного? Если вы думаете о таких вещах, у вас потом возникает зависть, депрессия, гнев, вы сами виноваты. Вместо того чтобы возвращать такие негативные мысли, думайте о непостоянстве и смерти, о драгоценной человеческой жизни, о четырех благородных истинах, обдумывайте учение по бодхичитте, иногда анализируйте теорию пустоты.

Вы, например, думаете: «В квантовой физике говорится то-то и то-то, а в буддизме учат тому-то и тому-то», – и приходите к выводу, что буддийское учение в действительности глубже, чем квантовая физика. «В повседневной жизни я думаю так-то, а Будда говорил то-то и то-то», – сравнивайте эти два размышления, анализируйте, какой из них глубже и приходите к выводу. Когда я тренируюсь в шахматах, мой ум говорит, что нужно сделать такой-то ход, но тренер говорит: «Нет, лучше так ходить», – я сравниваю, анализирую оба варианта, а после прихожу к выводу, что тренер действительно опытный шахматист. По-настоящему полезный ход – тот, который принесет пользу в перспективе; мой ход только с виду кажется удачным, если же его проанализировать хорошенько, то видно, что в перспективе он принесет мне больше проблем. Совет тренера кажется очень простым в сравнении с моей сложной и красивой комбинацией, но в действительности он очень эффективен. В нашей жизни так же: прислушиваться к простым советам Будды нам кажется слишком долгим решением, слишком простым, мы хотим более сложной комбинацией быстро решить свои проблемы, но это невозможно.

Большинство решений для наших проблем – это простые решения. Но вам нужно знать, как применять противоядие в правильное время и с надлежащей силой ума. Для этого вам необходимо изучать философию. И поэтому, если вы стараетесь решить проблемы в самом их корне, то нет такой проблемы, которую вы не могли бы решить. Но чудес не бывает: если вы не решаете проблемы в самом корне, а устраняете их лишь на поверхностном уровне, то невозможно будет устранить их полностью. Даже болезни нашего тела нельзя вылечить приемом какого-то одного лекарства. Тяжелую болезнь невозможно вылечить моментально одной таблеткой, ее можно вылечить только постепенно, постоянно применяя лекарства. Не существует каких-то чудодейственных лекарств, избавляющих от всех болезней.

В буддизме дела обстоят аналогичным образом: невозможно сразу стать буддой. Если бы такое было возможным, то я бы первым стал буддой. Я бы давно стал буддой. Я родился в месте, которое является родиной всех религий, я слушал учение и понял, что быстрого пути нет. Как-то Миларепа показал своему ученику свой зад – кожа у него там была толстая, как на пятке, и он сказал: «Смотри, легких реализаций не бывает, нет легкого пути. Я прошел через такие трудности и так достиг безупречных реализаций. И ты также проходи через трудности и сохраняй терпение». Терпение очень важно. С терпением и также с применением противоядий в подходящее время нет таких проблем, которые вы не смогли бы решить. Шантидева говорил: «Если проблему решить можно, то решите эту проблему, нет причин расстраиваться; а если уже слишком поздно и проблему решить нельзя, то в этом случае тоже нет причин расстраиваться – просто примите это, и если вы ее примите, то это будет совершенно другое дело». Например, если вы не принимаете дождь и выходите на улицу, то каждая капля дождя вам будет доставлять огромное беспокойство. Но если вы примите наличие дождя и сами окунетесь в воду, если вы находитесь в воде, то дождь уже не может вас беспокоить. Если вы не принимаете ваши мирские проблемы, если пытаетесь сбежать от них, то каждая проблема для вас будет очень болезненна. Но если вы

примете их, думая, что это очень полезно для вашего здоровья ума и что это сделает ваш ум сильным, что это бесплатная сауна, тогда для вас все это уже не будет проблемой, вы будете получать удовольствие.

Поэтому Эйнштейн говорил, что все относительно. Нет ничего прочного, что являлось бы проблемой, все зависит от того, как вы на это смотрите. Все это ваши индивидуальные интерпретации. Эйнштейн понимал очень много тонких вещей, я отношусь к нему с большим уважением. Будда говорил то же самое: что все проблемы, на которые вы смотрите и которые вам кажутся ужасными, зависят от состояния вашего ума, от того, как вы смотрите на них. Если вы смотрите через негативные состояния ума, то даже своих родителей вы сочтете ужасными. Для вас все будет ужасным. Потому что вы смотрите с негативными состояниями ума. «Ростов – это кошмар, я хочу отсюда уехать», – все это негативное состояние ума. Но если вы смотрите с позитивным состоянием ума, то даже ваш враг будет для вас очень хорошим человеком, очень хорошим тренером. Когда врач делает вам укол, вы говорите ему «спасибо», потому что понимаете, что это вам во благо. Когда детям делают укол, они начинают ненавидеть врача за то, что он делает им больно, в отличие от взрослых они не понимают, что это им на пользу. Точно так же, когда люди говорят вам что-то грубое, это очень полезно для вас. Похвала вам никак не помогает, а критика очень полезна для вас.

Если вы все больше и больше привязываетесь к похвале, то в будущем, если услышите хотя бы одно слово критики, это будет для вас очень болезненно, в этом виноваты вы сами. Поэтому старайтесь избегать похвалы, в ней нет ничего полезного для вас. Если вас хвалят, говорите: «Нет, пожалуйста, не хвалите меня, я сам себя знаю». Итак, очень важно знать то, кем вы являетесь. Если вы знаете себе цену, то, что скажут люди, на вас никак не повлияет. Например, эти часы, я знаю цену этим часам, они стоят двести долларов. Если группа людей будет говорить, что эти часы очень дорогие: «О-о, геше Тинлей, это очень дорогие часы, наверное, они стоят сто тысяч долларов», – я не «взлечу» от этого, потому что я знаю, что это не так. Даже если десять человек будут так говорить, я буду смеяться. У меня не будет каких-то особых чувств радости от того, что люди думают, что мои часы очень дорогие, потому что я знаю им цену. А вы сразу «взлетаете», если вам говорят: «Вы очень красивы», – начинаете думать, что вы действительно очень красивы, это неправильно, вы сами должны знать свою цену. Ну, а если другая группа людей будет говорить, что это ужасные часы, что это китайская подделка, которая стоит всего десять долларов, то я из-за этого не расстроюсь. Я не стану расстраиваться и говорить: «Какой кошмар, почему они мои двухсотдолларовые часы принимают за китайскую подделку», – какая разница, что они говорят? Когда вы знаете цену вашим часам, что говорят люди, на вас никак не влияет.

Что касается объектов, то вы знаете цену многим объектам, поэтому на вас такие вещи никак не влияют. Но себе самому вы цены не знаете. Поэтому, когда вас немного похвалят, вы уже взлетаете в облака, а немного критикуют, и вы полностью падаете духом. Потому что вы не знаете собственной ценности. В первую очередь очень важно знать, какова ваша ценность. Если вы будете медитировать на драгоценную человеческую жизнь, то поймете, насколько вы являетесь ценными, что вы невероятно-невероятно ценны. У вас есть нечто, что является невероятно ценным, но вы не гордитесь этим. Тем, что достойно того, чтобы этим гордиться, вы этим не гордитесь. Вместо этого вы гордитесь мирскими вещами, у которых на самом деле нет достоверной основы. Когда вы гордитесь тем, у чего нет основы, это ошибочное состояние ума, это глупость.

Что касается гордости, то в буддизме, например, говорится о божественной гордости. Она очень важна. А глупая гордость – это очень опасно. Она не имеет под собой основы, это очень глупая гордость. Потому что какие-то люди произносят пустые слова, и вы из-за этого начинаете гордиться – это глупость. Когда человек сам себе цены не знает, он сидит скромно, а потом десять человек говорят ему: «Вы такой-то и такой-то», – он верит в это и сразу меняет свою позу: «Да, я настоящий лев», – это глупость. Теперь вернемся к нашей теме.

Итак, то учение, которое вы получаете, вам необходимо обдумывать снова и снова. До этого вы добивались изменений в уме посредством слушания учения, а затем, когда вы будете обдумывать это учение, и ваш ум будет меняться, это будет более прочное, более надежное изменение. Потому что эти изменения происходят из-за ваших собственных размышлений. Это более надежные изменения, чем те изменения, которые происходят из-за того, что вы слушаете других людей. Сначала нужно меняться через слушание учения. Потом нужно постоянно это учение обдумывать и меняться, таким образом, самостоятельно. Вы должны сами для себя стать учителем. Тогда изменения в вашем уме будут надежными. Будда говорил, что вы должны стать наставником самим себе. Я учу вас для того, чтобы вы стали наставниками самим себе. Что это означает? В первую очередь Будда дает учение и посредством слушания учения у вас в уме происходят определенные изменения, но если вы не можете быть наставником самим себе, то, как только уходит Будда, вы возвращаетесь и становитесь такими же, как раньше. Неспособность меняться без помощи других людей – это неправильно. Поэтому, то учение, которое вы получаете, вам нужно обдумывать снова и снова, чтобы вы стали наставниками самим себе. И затем, уже независимо от других, посредством собственных сил день ото дня вы будете становиться все лучше и лучше. Это уже мудрость, возникшая на основе размышлений. И таким образом вы можете укротить свой ум.

Но эти два вида укрощения не очень прочны. Если вы столкнетесь с очень трудной ситуацией, то тогда эта мудрость, возникшая на основе слушания учения, и мудрость, возникшая на основе размышлений, исчезнут из ума, убегут. И в этой ситуации вы станете таким же обычным человеком, как и все другие люди. В монастырях некоторые геше теоретически всю информацию знают безупречно, знают наизусть множество текстов, но стоит им столкнуться с трудной ситуацией, вы можете посмотреть, как они реагируют: реагируют они как обычные люди. Столько красивых слов говорит, но как только сталкивается с малейшей критикой, лицо становится красным, он реагирует как обычный человек. Куда делась вся мудрость? Такое происходит из-за отсутствия медитации. Поэтому, когда вы медитируете на эти темы снова и снова, у вас эта реализация становится как надпись на металле. Что касается реализации, возникающей на основе слушания учения, то это все равно, что надпись на воде, а если мы говорим о реализации, возникшей на основе размышлений, то это как надпись на песке. Красивые слова, написанные на песке, смываются первой же волной. Но если ваша реализация – это надпись на металле, то в этом случае, какая бы проблема ни возникла, она уже своей волной не смоет эту надпись, это будет очень прочная реализация. А теперь медитация.

В первую очередь я объясню вам, каков механизм медитации, как медитация меняет состояние вашего ума, это очень важно. Если вы знаете об этом, то, что касается разных медитаций, они будут отличаться только темой, но механизм будет одинаков. Как я говорил вам раньше, слово «медитация» означает «освоение». Освоение чего? Освоение позитивного образа мышления. Когда вы снова и снова осваиваете позитивный образ мышления, он становится вашей природой или вашим спонтанным образом мышления. Например, если

вам нравится какое-то красивое стихотворение, и вы заучиваете его снова и снова, то даже если вы не думаете об этом стихотворении, например, вы можете ехать за рулем автомобиля, но при этом спонтанно его прочитать. Потому что оно стало уже очень близким вашему уму. Наш ум невероятен: если вы с помощью ума осваиваете какие-то позитивные темы, то они могут стать вашим природным или естественным образом мышления. А негативный образ мышления, сколько бы вы его ни осваивали, никогда не станет природой вашего ума – это очень важный момент. Почему так? В первую очередь вам нужно понять, что значит «природа ума». Например, в чем состоит природа огня? Это жар. Почему жар пребывает в природе огня? Потому что везде, где есть огонь, также есть и жар. Огонь без жара невозможен, поэтому жар – это природа огня.

Что касается наших негативных состояний ума, то, сколько бы вы к ним ни привыкали, они никогда не смогут стать природой вашего ума. Это очень интересный механизм. И поэтому, о чем говорил великий логик Дигнага, как он доказывал наличие освобождения? Дигнага был по-настоящему невероятным ученым. Как Эйнштейн доказывал, что все вещи относительны? На основе очень хороших доводов он доказал, что все относительно. Как же Дигнага доказывал то, что освобождение возможно? Он доказывал это так. Все позитивные состояния ума, если наш ум осваивает их в течение длительного периода времени, то они могут быть развиты до безграничного состояния, могут стать природой ума. Почему? Потому что все позитивные состояния ума являются прочными. Почему? Потому что они основаны на достоверных состояниях ума. Если нечто основано на достоверных состояниях ума, то если вы привыкаете к этому, оно может быть развито до безграничности. Почему? Второе основание состоит в том, что если вы осваиваете такие позитивные состояния ума, то позже они уже не требуют дополнительных усилий для освоения, поэтому они могут развиваться безгранично.

Подумайте об этом. И тогда вы поймете, что в настоящий момент ваши любовь и сострадание слабы, но однажды они могут стать природой вашего ума. Потому что любовь и сострадание – это достоверные состояния ума, поскольку в действительности существует объект любви и на самом деле есть объект сострадания. И поскольку это достоверные состояния ума, то они могут быть развиты до безграничности. А что касается гнева, омрачений, то какими бы сильными в настоящий момент они ни были в вашем уме, у них нет достоверной основы. О какой-то негативной эмоции вы можете подумать, что она настолько мощна, что вы не можете от нее избавиться, а позитивные состояния ума настолько слабы в настоящий момент, что вы думаете: «Они не могут стать природой моего ума, как же мне достичь освобождения, чтобы они стали природой моего ума?» – но это ошибка. Только кажется, что это так. На самом деле позитивные состояния ума, какими бы слабыми они ни были, могут стать природой вашего ума, потому что основаны на достоверных состояниях ума. Вы не понимаете этого момента касательно достоверного состояния ума, поэтому вы думаете, что любовь и сострадание не могут развиваться безгранично. А с другой стороны омрачения такие сильные и их так много, что, кажется, что от них нельзя избавиться. Но это не так. Так кажется, но в действительности омрачения очень слабые, потому что у них нет достоверной основы.

Например, исследуйте гнев, и вы обнаружите, что у гнева нет достоверной основы. Если я ударю кошку палкой, то кошка разозлится и укусит эту палку. Если я объясню этой кошке, что этой палкой орудует человек, зачем же злиться на эту палку? Тогда кошка скажет: «Да, действительно, у моего гнева нет основы, это моя глупость, глупо злиться на палку». Если кошке после таких объяснений сказать: «Разозлился на палку», – она скажет: «Нет, я уже не смогу разозлиться на палку». Нет основы, поэтому гнев исчезает. А у всех позитивных

состояний ума есть очень хорошая основа, поэтому они могут развиваться до бесконечности. Поэтому в буддизме говорится, что истина всегда торжествует, что, в конце концов, истина обязательно проявится. Какой бы хитрой комбинацией ни пытались достичь нечестных целей, в конце концов, все равно останутся с пустыми руками. Как бы ни было тяжело вначале поступать честно, благодаря закону кармы в конце ожидает большая победа. В шахматах хороший тренер советует не хитрить, а совершать правильные ходы и разыгрывать партию без ошибок, тогда вас ждет победа. А если вы хотите быстро поставить мат, то, в конце концов, проиграете. Здесь то же самое. Поэтому, какими бы мощными ни были ваши негативные состояния ума, даже если вы думаете, что их вообще невозможно устранить из вашего ума, вам нужно понимать, что они слабые, поскольку не имеют достоверной основы. Как в кино: герои сталкиваются с гигантским металлическим противником, победить которого не представляется возможным, но потом узнают, в чем заключается его слабое место, и побеждают – огромная груда металла падает перед слабыми людьми, благодаря их грамотным действиям.

Так же и с омрачениями – нужно знать, в чем их слабое место и правильно действовать. Какими бы мощными ни были омрачения, у них есть слабые стороны. И знать секрет, слабые места омрачений – это мудрость. Если сегодня вы поймете, в чем слабость ваших омрачений, то ваши омрачения начнут бояться вас. Поэтому ваши омрачения вам говорят: «Не слушай это, не слушай», – потому что они боятся. Ну, а на какие-нибудь нью-эйджевские курсы они наоборот подталкивают вас, говорят: «Идите туда, идите». Почему? Потому что этого они не боятся. Поэтому омрачения не позволяют многим людям прийти на это учение. Они говорят: «Не ходи туда, не ходи», – потому что все это уязвляет ваши омрачения, им неприятно все это слушать. Потому что истина неприятна. Если бы я хотел вас обмануть, я бы говорил вам много красивых слов, говорил бы про тантру, про медитацию, про реализации, я знаю, у вас сразу глаза стали бы большими, вы бы слушали все это с интересом, но в этом нет ничего полезного для вас. Я говорю вам истину, она полезна для вас, хоть и неприятна. Я говорю вам, что ваша ситуация в данный момент плачевна, и вам неприятно это слышать. Я говорю вам, что ваш ум ненормален, и вам это тоже неприятно, но это правда. Также я говорю вам, что красоты нет, что это иллюзия, и вам также неприятно это слышать. Но это истина и вам полезно это знать.

Итак, каково же слабое место у омрачений? Как я говорил вам вчера, причина всех омрачений – это ошибочное состояние ума. И нет ни одного омрачения, которое возникло бы на основе достоверного состояния ума. Все они возникают из ошибочных состояний ума. Существует несколько различных ошибочных состояний ума, из-за которых возникают омрачения. Одни – это ошибочные состояния ума с относительной точки зрения, а другие – это ошибочные состояния ума с абсолютной точки зрения. Когда с относительной точки зрения вы устраняете эти относительные недопонимания, то в этом случае ваши омрачения становятся меньше.

Например, два человека любят друг друга, но в какой-то момент из-за каких-то недопониманий они стали ненавидеть друг друга. Муж и жена из-за каких-то недопониманий перестали разговаривать друг с другом и расстались. Муж в одном месте, жена в другом, оба скучают друг по другу, но из гордости никто не идет на контакт. Муж говорит: «Если она не позвонит, то я сам звонить не буду», а жена ждет, что муж позвонит. Муж сам не звонит из гордости, но при этом считает жену чересчур гордой, и жена рассуждает аналогичным образом. Ситуация от такого молчания становится только хуже. В итоге никто не делает первый шаг, драгоценное время тратится на обиды и при этом страдают дети. Все из-за недопонимания. Нужно устранить недопонимание, и тогда будет

гармония, здоровая семья. Я не предлагаю вам сразу нирвану, сначала вам нужно достичь гармонии в семье. Тогда вы увидите, что гармония в здоровой семье достижима, и в отличие от нирваны достаточно быстро. Потом можно заняться здоровьем ума. Если вы не можете создать здоровую атмосферу в семье, но при этом хотите достичь нирваны, это смешно. В первую очередь вам нужно научиться тому, как создать гармонию в своей семье, сделать ее здоровой. Если сравнивать богатую семью и здоровую семью, то здоровая семья важнее. Например, я могу вспомнить свою семью, своих отца и мать. Мы были беженцами, иногда все, что у нас было, это кусок хлеба, и даже не было молока для чая, но мы были очень счастливы. Отец делил на всех хлеб, мы пили обычный чай без молока, и это было очень вкусно. Это был совсем другой вкус. Обычное тесто, приготовленное в печи, в этом хлебе не было ничего особенного, но приготовлен он был в такой атмосфере, – я никогда не ел хлеба вкуснее. Даже наука не объяснит вам этого. Поэтому, если семья здоровая, то даже если денег мало, ничего страшного. Меньше есть – еще лучше для здоровья, меньше болезней, фигура лучше будет. Вы тратите много денег на разнообразную еду, потом болеете, платите врачам, чтобы они вас вылечили, вы сами виноваты. Поэтому для вас полезнее иметь меньше денег. Я спросил своего знакомого врача: «Почему мы так много болеем?» – он сказал: «Потому что мы неумеренны в еде». Причина большинства болезней – вредные продукты, которых сейчас в избытке. В них очень много консервантов. Вы тратите деньги на этот яд, потом тратитесь на лечение болезней, которые этот яд провоцирует, так вы сами себя убиваете. Поэтому не покупайте множество таких продуктов, а покупайте что-нибудь простое, органические продукты. Кушайте мало, больше пейте воды. Вы можете позволить себе пить много воды. Если установите фильтр для воды, дома у вас будет чистая и дешевая вода. Живите скромно. Сейчас в государстве все время говорят о том, что людям нужно научиться антикризисным мерам, потому что, в конце концов, наступит кризис. И поэтому, приходит кризис или нет, старайтесь жить просто – это самое лучшее. А сейчас мы вернемся к теме.

Итак, я вам сказал об относительных обоснованиях, теперь, если мы говорим об абсолютных обоснованиях, то все омрачения пусты от самобытия. Например, вы разозлились на какого-то человека. Каково здесь относительное недопонимание? Это мысль о том, что этот человек вам вредит: «Он говорит обо мне плохо, потому что хочет мне навредить». Кошка злится на палку, потому что думает, что палка хочет ей навредить, но в действительности не палка наносит ей вред, а человек, который этой палкой орудует. Сама палка ничего не может сделать. Если я вас ударю палкой, то вы не разозлитесь на эту палку. Если я скажу вам: «Злитесь на палку», – вы скажете: «Совершенно нет оснований злиться на палку», отберете ее у меня и ударите в ответ. Потому что вы немного умнее, чем кошка, но все равно на том же уровне, что и кошка. В каком-то одном аспекте вы немного умнее, но в целом вы на том же уровне. Потому что вы злитесь на какого-то человека. Но этим человеком орудуют его омрачения, его гнев. И он сам является первой жертвой своих омрачений, а вы – вторая жертва. Как же вы тогда можете злиться на этого человека, если виноваты омрачения?

Когда я так думаю, я очень ясно вижу, что нет смысла злиться на человека. Он является первой жертвой своих омрачений. Мне нужно помочь ему. Эти омрачения в первую очередь навредили ему, и затем мне причинили небольшой вред, но ему они навредили гораздо больше, чем мне. Когда вы будете так думать, у вас не будет основы для того, чтобы злиться на человека. Вы будете думать о том, что сделать, чтобы он перестал злиться, что сделать, чтобы убрать его омрачения. Как вы можете устранить его омрачения? Залив их «водой» любви и сострадания. Это самое лучшее. Итак, в вашей семье, если муж или жена начинают злиться, вам нужно понимать, что они стали первой жертвой своих омрачений. Мужчину очень легко успокоить: когда он злится, если жена ласково скажет ему: «Дорогой, зачем ты



злишься?» – приласкается к нему как кошка, то сразу его гнев уйдет. Но вы говорите: «Он злится, и я тоже буду злиться». Он стакан бьет, а вы – два, тогда в семье гармонии никогда не будет. Я знаю мужчин, снаружи у них большое грубое тело, но внутри сидит маленький мальчик. Немного ласки – и он сразу успокаивается, ему становится стыдно. С женщинами то же самое – мужчины думают, что они сложные, что с ними тяжело, но на самом деле это не так, им много не надо – немного нежных слов, даже необязательно что-то покупать. Некоторые психологи пишут, что женщину невозможно понять, но я живу здесь, разговариваю и вижу, что это неправда, женщины не такие уж сложные. Немного ласковых слов: «Дорогая, я тебя очень люблю», – и все, необязательно покупать много подарков, достаточно пары добрых слов, это совсем несложно. Можете сказать ей: «Завтра я куплю тебе что-нибудь», – и все, ее злость ушла. Ну, а завтра не обязательно исполнять обещанное. Ничего сложного нет. Все мужчины ломают голову: о чем думают женщины, что им нужно? Психологи говорят: «Невозможно это понять», – но все очень просто: немного добрых слов и самое главное – нужно быть искренним, женщины это чувствуют. Если вы любите неискренне и просто говорите красивые слова, то они сразу это почувствуют, потому что у женщин хорошо развита интуиция. Если любовь искренняя – это сразу видно. Самую дикую женщину я могу сделать скромной. Поэтому, не говорите, что у женщин тяжелый характер, это не так. По природе все живые существа очень чисты, все обладают природой будды. По природе мы имеем такой же потенциал, как и Будда, разницы нет. Наши любовь, сострадание пребывают в природе нашего ума. А все омрачения, какими бы сильными они ни выглядели, не являются природой ума. Они не могут стать природой ума, это невозможно. День и ночь вы можете медитировать на гнев, но невозможно, чтобы гнев слился с вашим умом воедино. Когда бодхисаттвы уходят медитировать, они всегда испытывают любовь и сострадание, нет ни одной минуты, когда бы они не испытывали любовь и сострадание. И этого можно достичь. Но сколько бы вы ни медитировали на гнев, вы не сможете постоянно гневаться. Поэтому омрачения не могут стать природой вашего ума, поскольку не обладают достоверной основой. И поэтому, однажды ваш ум на сто процентов может полностью освободиться от омрачений и реализовать весь свой потенциал, а для этого нужно знать, как этого добиться шаг за шагом.

А теперь я хотел бы сказать с точки зрения абсолютных обоснований. Нет причин злиться, потому что вы думаете, что существует самосуший враг где-то снаружи, и ваше «я» тоже самосушее, из-за этого вы злитесь. Если вы понимаете, что нет такого прочного, самосущего «меня» и прочного самосущего «врага», то в этом случае в пустом доме ничего невозможно потерять и ничего невозможно украсть. Тогда для омрачений вообще не остается основы, и можно полностью устранить из ума даже следы этих омрачений. Поэтому Дигнага говорил, что освобождение достижимо и все могут достичь его. Обдумайте это положение, и вы придете к выводу, что да, действительно, освобождение на сто процентов возможно. Тогда вы никогда не падете духом, а если возникнут омрачения, не скажете: «Я безнадежен и не могу их устранить». Вы скажете: «Какими бы сильными они ни казались, у них нет достоверной основы». Когда я играю в шахматы и вижу, что противник совершил ошибку, я точно знаю, что смогу победить. Каково бы ни было положение на доске, достаточно одной ошибки оппонента для того, чтобы я выиграл.

У всех омрачений есть эта ошибка – у них нет основы, поэтому любое омрачение можно устранить. Хорошие шахматисты знают, что без ошибок противника победить невозможно. Как только противник допускает ошибку, хороший шахматист сразу использует ее для своей победы. Это наша логика. Наши омрачения основаны на ложных, недостоверных состояниях ума. Если раскрыть для вашего ума их ошибочность и если раскрыть истину для вашего ума, тогда все омрачения рухнут, и в этом цель медитации. Медитация предназначена для

полного устранения омрачений из вашего ума, и поэтому простое пребывание в позе для медитации без мыслей – это не медитация. Или думать: «Если я увижу свой ум, то я стану буддой», – как вы можете увидеть свой ум? Как вы можете увидеть свой орган зрения? Это невозможно.

Прасангика Мадхьямака говорит о том, что ум не может увидеть ум. Это невозможно. Во-первых, это невозможно, но даже если бы вы увидели его, какая бы от этого была польза? Оттого, что вы увидите болезнь, она не уйдет. Если на вашем теле есть рана, то оттого, что вы ее увидите, она не залечится. Единственная польза от того, чтобы увидеть рану, это то, что вы узнаете, что нужно лечить. Но просто увидеть рану и не лечить ее, от этого она не уйдет. Поэтому «увидел ум или ясный свет – и стал буддой» – это нонсенс. Если вы видите болезнь, вы должны ее лечить. Здесь та же логика. Буддизм – это наука, исследуйте слова истины, и даже если найдете в них противоречие, не принимайте. Даже если в Слове Будды обнаруживается противоречие, нужно понимать, что это учение, требующее интерпретации, не имеющее прямого смысла. Потому что Будда рассказывал о разных ситуациях по-разному ради блага людей. Кто-то слабее, поэтому он рассказывал чуть по-другому. Поэтому не нужно воспринимать Слова Будды абсолютно. Этим словам необходима интерпретация. Поэтому не говорите: «Я буддист и поэтому все Слово Будды воспринимаю буквально». Если в Слове Будды обнаруживается противоречие, то это означает, что эти слова не имеют буквального смысла, а требуют интерпретации. И поэтому лама Цонкапа написал очень толстый текст, в котором объяснил, что относится к учению Будды, имеющему буквальный смысл, а какое учение требует интерпретации. Итак, функция медитации – это полное устранение омрачений из ума.

Теперь: как медитация устраняет омрачения, и как она укрощает ум, как она полностью устраняет ошибочные состояния из ума? Вам нужно понимать, что в нашем уме существуют разные уровни состояний ума. И первый уровень ошибочных состояний ума называется «извращенное сознание». В отношении любых положений у нас есть извращенное сознание – от преданности Учителю и до абсолютной природы феноменов. Во всех областях есть извращенное сознание. Например, в отношении преданности Гуру мысль о том, что Духовный Наставник – обычный человек, это извращенное сознание. В отношении будущих жизней мысль о том, что будущих жизней не существует, это извращенное сознание. И в отношении освобождения представление о том, что освобождение недостижимо, это тоже ошибочное состояние ума, извращенное сознание. Потому что вам все это так кажется. И поэтому в квантовой физике говорят о том, что то, каким образом феномены вам являются и как они на самом деле существуют, это две большие разницы. В буддизме говорится, что то, как феномены существуют и какими они вам кажутся, это также две большие разницы и поэтому существует множество видов извращенного сознания.

В нашем уме есть очень много видов извращенного сознания в отношении преданности Учителю, в отношении непостоянства и смерти, драгоценной человеческой жизни, в отношении будущих жизней и так далее. И это извращенное сознание посредством аналитической медитации необходимо привести ко второму уровню ума, который называется «сомнение». А до этого без каких-либо сомнений вы считали, что будущих жизней нет, и без сомнений считали, что Духовный Наставник – не Будда. Затем, используя хорошие обоснования, вы приходите к выводу, что не можете сделать заключение о том, что Духовный Наставник – не Будда: «Какие у меня есть обоснования того, что Духовный Наставник – не Будда?» Здесь вы скажете: «Потому что он кажется обычным человеком», – но видимость не является критерием: тогда аферисты все становятся хорошими людьми, потому что они выглядят очень добрыми. Улыбаются, говорят красивые слова только для

того, чтобы выманить у вас деньги. Поэтому видимость обманчива. Поэтому скажите себе: «А почему ты делаешь вывод, что твой Духовный Наставник – не Будда?» Здесь вы скажете: «В действительности для этого нет никаких обоснований». Далее от извращенного сознания вы переходите к сомнению и говорите: «Может быть, он Будда, а может быть и не Будда, но я не могу сделать вывод, что он – не Будда, это по-настоящему очень большая ошибка». Также и в отношении будущих жизней: может быть, будущие жизни есть, а может быть, их нет, но говорить, что будущих жизней нет – это нелогично. Нет основы, чтобы так утверждать. Почему жизнь не может продолжаться? Существование материи невозможно прекратить, почему же ум не может продолжаться? Какие основания так полагать? Дигнага говорит: «Ум после смерти продолжает существовать, потому что нет причин для его прекращения», – это очень сильная логика.

Как можно говорить, что будущих жизней нет? Они могут продолжаться. «Я не вижу», – это дурацкий аргумент. Это детская логика, когда вы говорите: «Потому что я не вижу», поскольку существует очень много всего того, чего вы не видите. Вы не видите свои мозги, но тогда вам нужно сказать, что у вас нет мозгов. Большинство ученых говорят, что не верят в будущие жизни, потому что не видят их, но тогда им придется согласиться с тем, что у них нет мозга. Потому что они не видят свой мозг. Это детская логика. Поэтому нет ни одного мощного обоснования, которое бы доказывало то, что не существует будущей жизни или не существует освобождения. Потому что все омрачения основаны на ошибочных состояниях ума. Поэтому невозможны какие-либо достоверные обоснования, которые бы доказывали их.

Далее вы исследуете эти положения с помощью аналитической медитации и от сомнения переходите к предположению. Темы для аналитических медитаций – это такие темы как преданность Гуру, драгоценность человеческой жизни, непостоянство и смерть, прибежище, закон кармы, четыре благородные истины, бодхичитта, теория пустоты и так далее. Почему вам нужно заниматься аналитической медитацией в такой последовательности? Если вы будете заниматься аналитической медитацией в таком порядке, то это сможет привести к тому, что вы полностью устранили все омрачения из своего ума. В шахматах сразу ферзем не ходят. Тренер вам скажет: сначала нужно пойти пешкой. Сначала нужна хорошая защита и хорошая стратегия, а потом уже можно ходить ферзем. Поэтому не следует сразу же медитировать на пустоту, а вначале самая эффективная медитация – это медитация на преданность Гуру. Я вам объясняю общий механизм.

По мере того, как вы медитируете все дальше и дальше, вы от сомнения переходите к предположению – это третий уровень. Это тоже реализация. До этого вы думали, что ваш Духовный Наставник вовсе не Будда, а здесь вы думаете, что есть большая вероятность того, что Учитель является Буддой. В отношении непостоянства и будущих жизней также вы думаете о том, что, в общем, должны существовать будущие жизни. Вы говорите, что есть очень много хороших обоснований для веры в то, что есть будущие жизни. Так, в настоящий момент ученые в этом вопросе находятся на уровне предположения и говорят, что есть большая вероятность наличия будущих жизней, но это все еще не четвертый уровень. Сначала ученые говорили: «Будущих жизней нет». Потом они встречались с Далай-ламой, разговаривали на эту тему, потом узнали много случаев, когда дети вспоминали свои прошлые жизни, и после этого ученые говорят: «Может быть, это возможно, а может быть и нет». Сомнение – это уже прогресс. Потом они анализировали опыт людей, переживших клиническую смерть, и задумались: «Если будущей жизни нет, как это возможно?» Так они все больше склоняются к тому, что вероятно будущие жизни существуют, хотя и не признают окончательно. Это называется «предположение». В отношении конкретной

аналитической медитации вы переходите к уровню «предположение». Например, вы говорите, что мой Духовный Наставник должен быть Буддой, или в отношении драгоценной человеческой жизни – что она очень драгоценна. Сначала вы думаете: «Что ценного в этом теле?» Потом после аналитической медитации вы думаете: «О, моя жизнь по-настоящему драгоценна, миллиард долларов – ничто в сравнении с ней. Пока я жив, это все равно, что иметь миллиард долларов».

Наш аналитический ум невероятно драгоценен, его нельзя купить. С помощью этого тела вы можете стать буддой. Эта драгоценная человеческая жизнь очень значима. Так вы переходите к предположению, но это все еще не очень точный вывод. Затем вы медитируете, снова и снова, и переходите к познанию. Ну а когда вы перешли к познанию, то вы на сто процентов знаете, что есть будущая жизнь, что эта драгоценная человеческая жизнь на сто процентов невероятно драгоценна. И в отношении освобождения: что на сто процентов освобождение достижимо. Когда вы понимаете эти вещи на сто процентов, это называется реализацией. Ученые таким же образом долго обдумывают какую-то тему, пока не достигнут полного понимания. Тогда они говорят: «Все, теперь я все понял, это на сто процентов так». Когда они устраняют все сомнения, и нет ни одного аргумента, который мог бы поколебать эту истину, они говорят: «На сто процентов это должно быть так». Тогда это познание, это четвертый уровень. До четвертого уровня вы можете прийти без шаматхи. Без шаматхи вы можете достичь четвертого уровня – уровня познания через аналитическую медитацию. Но для того, чтобы перейти на пятый уровень, который является подлинной реализацией, вам необходима шаматха.

В отношении прибежища, отречения, бодхичитты – эти чувства возникают спонтанно, это спонтанные реализации. А если говорить о познании, то вы обретае прямое познание. Чтобы обрести прямое познание с помощью медитации и чтобы обрести спонтанную реализацию, для этого необходима шаматха, без шаматхи это невозможно. Шаматха – это однонаправленная концентрация, это сосредоточение такого высокого уровня, что, сколько бы вы ни пребывали в медитации на какой-то объект, вы никогда не устаете от этого, ваш ум никогда не отклоняется от этого объекта, сколько бы вы ни медитировали. В дополнение к этому ваши тело и ум пронизывает безмятежность. Такова шаматха, и вам нужно знать, как развить такую шаматху. А для этого вам нужно знать, каковы ошибки медитации, каковы восемь противоядий, каковы шесть сил, каковы четыре способа вступления в медитацию. Используя все эти подробные наставления, вы сможете развить шаматху. И далее, когда с помощью шаматхи вы займетесь аналитической медитацией, то это называется «випашьяна». Вы слышали такое слово «випашьяна», но без шаматхи любые аналитические медитации не являются випашьяной, они остаются просто аналитическими медитациями. Итак, далее, когда вы с помощью шаматхи достигаете реализации, то в этом случае, если это позитивное чувство, то вы обретае спонтанное чувство, а в отношении познания вы обретае прямое познание. И с такой стратегией все омрачения, даже отпечатки, оставленные омрачениями, растворяются в сфере пустоты, а все благие качества ума полностью развиваются в вашем уме, и вы таким образом достигаете состояния будды. Это то, чему учил Будда. Если кто-то говорит нечто отличное от этого, то это не учение Будды. Так он скажет, что это мое учение, но это не учение Будды. Поэтому Кхедруб Ринпоче говорил: не медитируйте на то, на что не медитировали великие мастера прошлого. Если вы медитируете на то, на что не медитировали великие мастера прошлого, то и достигнете таких реализаций, которых не достигали великие мастера прошлого. И тогда это очень опасно.

Завтра состоится благословение Белой Тары. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам, это очень полезно для них. Если они просто установят связь с Белой Тарой, то это будет приносить им благо жизнь за жизнью. Далее, мой Наставник говорил, что только лишь с помощью собственных усилий вы не сможете укротить свой ум. Если ваших усилий нет вообще, то только божества со своей стороны тоже ничего не могут поделать. Поэтому очень важно понимать, что усилия должны прикладываться с обеих сторон. Со своей стороны вам нужно прикладывать усилия, но одновременно с этим также и полагаться на силу внешних объектов. И тогда вы добьетесь прогресса. Потому что мы не являемся независимыми, мы зависимые существа.

Иногда, когда вы начинаете немного изучать буддийскую философию, вы начинаете говорить: «Я ни от чего не завишу, все полностью в моих руках», – но в этом случае это высокомерие. Это такой своего рода буддийский атеизм. Ни на кого не полагаться, только на себя – это опасно. Это высокомерие. С другой стороны, если вы говорите: «Божества, делайте все для меня», а со своей стороны сами ничего не делаете, просто ждете, то это другая крайность. У многих религиозных людей есть такая ошибка. Только молитвы читают, а сами внутри не меняются. Если вы будете молить о хлебе, ничего не делая при этом, хлеб с неба на вас не свалится. Поэтому атеист смотрит на своего соседа, который целыми днями только молитвы читает, ничего не делая, и видит, что у него ничего нет, когда он сам, без помощи Бога добывает себе все. Поэтому в наше время стало так много атеистов. Некоторые религиозные люди полагаются только на молитвы, думая, что Бог им во всем поможет, но Бог так не помогает. И это другая крайность. Каков же здесь срединный подход? Вам нужно быть активными. Вы говорите: «Я буду делать все необходимое, но одновременно с этим, божества, пожалуйста, помогите мне. Потому что я не являюсь независимым. Я в любой момент могу упасть, поэтому, пожалуйста, защитите меня, не дайте мне упасть духом, поднимите меня. Поддержите меня».

Полагаться на внешнюю силу, силу божеств очень важно. Это называется прибежищем. Это вера в силу божества и просьба: «Пожалуйста, помогите мне». Это прибежище в Будде. Вы принимаете прибежище в Будде, в божествах, просите их помочь вам, – это прибежище в Будде. Далее прибежище в Дхарме. Что такое Дхарма? Дхарма – это не какие-то тексты. Дхарма – это позитивные состояния вашего ума. В них вам нужно больше верить. Будда говорил: «Из трех объектов прибежища – Будды, Дхармы и Сангхи самый важный объект прибежища – это Дхарма». Это благие качества вашего ума. Это напрямую защитит вас от страданий. Не Будда как-то своей рукой защитит вас, а ваши собственные благие качества ума защитят вас от страданий. А как Будда помогает вам? Даруя учение и помогая этой Дхарме родиться и укрепиться в вашем уме. Благодаря учению Будды Дхарма рождается в вашем уме. Вы обдумываете эту Дхарму, медитируете на нее снова и снова, и она будет защищать вас жизнь за жизнью. И когда эта Дхарма станет очень мощной Дхармой – мудростью, познающей абсолютную природу феноменов, тогда это полностью устранил все омрачения из вашего ума. В настоящий момент у вас нет такой Дхармы, и эту Дхарму вам необходимо обрести с помощью медитации. И как я говорил вам, именно в такой последовательности вам нужно продвигаться к таким реализациям. Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе очень важно.

Завтра вы можете привести сюда друзей, родственников, у которых есть какие-то болезни, это благословение будет очень полезно для них. Я не провожу индивидуальных ритуалов для людей, но завтра проведу всю необходимую подготовку, и это будет полезно для всех собравшихся. Для тех, кто хочет во временном отношении иметь здоровое тело, для них

благословение Белой Тары будет очень полезно, а для тех, кто хочет обрести долгосрочное счастье, для них благословение Белой Тары будет еще важнее.