

Я очень рад всех вас видеть, жителей Новосибирска, после долгой разлуки. И как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Мотивацию укротить свой ум, мотивацию избавиться от всех ограничений, реализовать весь свой благой потенциал на благо всех живых существ. Если с такой мотивацией вы получаете учение, то учение станет для вас эффективным. Получайте учение не просто ради накопления интеллектуальной информации, а с мотивацией использовать его, использовать советы, которые вы получаете, в повседневной жизни, чтобы делать себя более хорошим человеком. Это называется «практика». Практика – это необязательно сидение в серьезной позе. «Практикой Дхармы» называется то, когда золотые советы, которые давал Будда и великие мастера прошлого, вы применяете в повседневной жизни и стараетесь увидеть результат. Если вы их применяете, то увидите результат. Ваш ум будет становиться более здоровым. А если вы следуете советам, которые дают вам ваши друзья, то, может быть, ваш ум еще больше запутается от этого. Не потому что они хотят вам навредить, а потому что они в таком же замешательстве как и вы. Когда один человек в замешательстве дает советы другому человеку в замешательстве, то в итоге запутываются и тот и другой. Поэтому не очень полагайтесь на окружающих друзей, а полагайтесь на подлинного Наставника, который обладает глубокими знаниями жизни, его советы очень полезны. Теперь, что касается учения, – то учение, которое я вам даю, посвящено тому, каким образом обрести контроль над собой. Это очень важно. Мы не думаем, что контролировать себя – это важно, мы считаем, что важно контролировать других, – это ошибка.

Поэтому муж старается контролировать жену, а жена старается контролировать мужа, и оба несчастливы. Если муж сам себя контролирует, жена сама себя контролирует, и дети сами себя контролируют, то в семье царит гармония, все спокойны. Были времена мужского шовинизма, а сейчас больше времена женского шовинизма, все это возникает из-за мысли о том, чтобы контролировать других. Поэтому, если ваши друзья говорят, что вашу жену надо контролировать, никого не слушайте. Если ваша подруга говорит, что вашего мужа надо контролировать, – это нехороший совет, не слушайте его. Ваш муж сам себя контролирует. Далее, также в буддизме подчеркивается такой момент, что в первую очередь контролировать других невозможно. Сейчас большие проблемы в нашем мире разгораются из-за того, что Америка стремится контролировать другие территории и не обретает контроля, из-за этого возникает множество проблем. Одна страна хочет контролировать другие, из этого произошло много бед. Везде, где они господствуют, – Ирак, Сирия, – там беда. Они тоже несчастливы. Поэтому на любом уровне, – на уровне наций, на международном уровне также, если возникает желание контролировать других, то в первую очередь это невозможно, это приносит множество проблем. Контролировать всех вокруг все время невозможно. Если вам на ум приходит такая мысль, что вы станете счастливы, если возьмете кого-то другого под контроль, то это нонсенс, это ошибка, это неправильный совет. Даже если, например, вы возьмете всех под контроль, что вам это даст? Во-первых, это невозможно, во-вторых, вы особо ничего не обретете из этого. Но с другой стороны, если говорить о советах великих мастеров прошлого, то они говорили, что контролировать себя возможно. И не просто контролировать, а обрести полный контроль над своим умом – это на сто процентов возможно. И как только вы добьетесь этого, вы станете настоящим героем или героиней. И результат это вам даст просто невероятный. Если вы имеете полный контроль над своим умом, это называется «безупречно здоровым состоянием ума», а также это называется «нирваной». Ум, полностью свободный от омрачений, – это нирвана. Полный контроль над своим умом – это тоже нирвана с другой точки зрения.

О каком контроле идет речь? Вы контролируете свой ум таким образом, что не допускаете в нем даже единой негативной мысли, единого негативного состояния ума, – это тоже называется «нирвана». И такой контроль возникает благодаря обретению контроля над телом, речью и умом, в особенности, в силу контроля над умом. Если говорить о методике

обретения контроля над умом, то в этом контексте используется слово «медитация». Медитация предназначена не просто для развлечения. Не для того чтобы вступать с кем-то в контакт. Медитация, главным образом, предназначена для обретения контроля над умом, для укрощения ума. Это слово «медитация» на тибетском языке звучит как «гом». «Гом» означает «усвоение». О каком усвоении идет речь? Речь идет о том, что вы осваиваете позитивные состояния ума. Возникает вопрос: почему вам необходимо осваивать позитивные состояния ума? Потому что вы хотите счастья и не хотите страдать.

Вы не хотите страдать, вы хотите иметь счастье, но поступаете противоположным образом. А почему? Вместо того чтобы осваивать позитивные состояния ума, вы осваиваете негативные состояния ума. Из-за такой привычки к негативным состояниям ума негативные мысли у вас появляются спонтанно. Из-за того, что у вас спонтанно проявляются негативные мысли, вы и сами несчастны, и также не даете другим людям жить мирно. Если в вашей семье у мужа тяжелый характер, то он сам несчастен, и всем окружающим людям не дает стать счастливыми. Если в семье у жены тяжелый характер, то она сама спать не может и мужу спать не дает. Потому что это омрачения. И эти омрачения, это болезненное состояние ума возникают из-за негативного образа мышления. Вам мешают такие дурацкие мысли: «Он мне так сказал, они так сказали, он такой сякой». Вот такую ерунду думает ваш ум, – это неправильный образ мыслей. Из этого потом вырастают зависть, гнев и все остальные омрачения, и человек не может спать. Медитация означает, что вы приучаете себя вместо такого образа мышления к позитивному образу мышления. Итак, с этого момента в первую очередь устраните свою привычку к негативному образу мышления и приучайте себя к позитивному образу мышления, это называется «медитация».

Я занимаюсь медитацией, но не так строго. Я останавливаю неправильный образ мыслей. Каждый день утром встаю и испытываю привычное позитивное состояние ума. Это медитация, даже кушать в таком состоянии – это тоже медитация. Необязательно сидеть в строгой позе и думать, что я сейчас медитирую. Так тоже надо, но необязательно так. Даже если вы кушаете, даже если смотрите телевизор и при этом приучаете себя к позитивному образу мышления, то вы тоже медитируете, потому что вы осваиваете позитивные состояния ума. В результате вы будете очень спокойными, умиротворенными, и все ваше окружение тоже будет спокойным и умиротворенным. Например, семья, в которой мама привыкла к позитивному образу мыслей, гармонична, все дети счастливы. Муж рано приходит домой. Почему? Потому что дома спокойно. Жена добрая, позитивная, поэтому муж даже думает, как бы ему поскорее поехать домой. Если муж домой не приезжает рано, – это знак того, что там жена создает проблемы, не дает ему спокойно жить. Для мужа также очень важно быть позитивным. Итак, это я говорил вам о неформальной практике. Я рассказывал о неформальной медитации. Но также существует и формальная медитация. Поскольку этого вам тоже недостаточно, вдобавок к этому вам нужно знать, как заниматься формальной практикой, чтобы добиться хороших стойких результатов.

Эта неформальная практика простая, ею вам нужно заниматься все время. Дополнительно к этому вам нужно заниматься интенсивной медитацией, чтобы ваш ум становился все сильнее и сильнее. Теперь, что касается формальной медитации и того, как развивать однонаправленное сосредоточение. В прошлый раз я рассказывал вам о том, что «Большой Ламрим» и «Средний Ламрим» ламы Цонкапы – это два свода наставлений, которые называются «царем наставлений» по развитию однонаправленного сосредоточения. У всех нас есть потенциал достичь очень высокого уровня однонаправленного сосредоточения. Для развития ума в первую очередь совершенно необходимо добиться высокого уровня однонаправленной концентрации. Без высокого уровня однонаправленного сосредоточения вам будет невозможно избавиться от омрачений в процессе медитации. Поэтому развивать однонаправленное сосредоточение – шаматху очень важно. В «Большом Ламриме» лама

Цонкапа описывает общую методику того, как добиться такой однонаправленной концентрации. Опираясь на такие наставления, многие практикующие в прошлом занимались этой практикой и добивались результата. Они развивали полный контроль над умом и, на каком бы объекте они ни захотели сосредоточиться, они могли на нем пребывать сколь угодно долго без ограничений. Когда вы добиваетесь хотя бы какого-то уровня сосредоточения, то даже это уже меняет вашу жизнь. Каким образом?

Например, вам на ум приходит какая-то негативная мысль. Иногда так происходит, вы не хотите думать на эту тему, но эта мысль возвращается к вам снова и снова. Вы говорите ей: «Уходи», но она приходит снова и снова. Почему? Потому что у вас нет контроля над умом. Нет ни малейшего контроля. Но если вы разовьете какой-либо уровень сосредоточения, то вы себе скажете: «Я не хочу думать на эту тему, хочу думать о какой-то другой теме». И сразу же начнете думать о той теме. Я могу говорить об этом с полной уверенностью, так как я достиг таких результатов. Поэтому я счастлив. Это не высокая реализация. Теме, о которой я не хочу думать, я говорю: «Нет». Ум сразу переключается на другую тему. Это контроль ума. Это как телевизионные каналы – захотел, поменял канал. Если этот канал мне неинтересен, я переключился на другой и сижу спокойно. И поэтому, даже если вы достигнете небольшого уровня сосредоточения, вы сможете переключиться с негативных мыслей на позитивные, просто сказав себе: «Не думай об этом». Тогда приучить себя к позитивному образу мышления вам будет намного легче. Потому что, если вы мыслите позитивно, то сразу же становитесь счастливее. И окружающие вас люди тоже становятся счастливее. Когда вы злитесь, вы очень устаете от негативных эмоций. Но почему так происходит? Это происходит из-за привычки к негативному образу мышления, у нас развивается зависимость от негативного образа мышления. В этом причина. Не думайте, что мы мыслим негативно, потому что негативный образ мышления делает нас счастливее, просто у нас развилась зависимость от негативного образа мышления, такая же, как зависимость от алкоголизма, это как алкоголизм. Поэтому в первую очередь перестаньте употреблять алкоголь негативного образа мышления. Пейте нектар позитивного образа мышления. Для начинающего это очень мощная практика.

А теперь, как объясняет эту методику лама Цонкапа в «Большом Ламриме?» В первую очередь он объясняет шесть благоприятных условий. Они очень важны для развития шаматхи. Атиша тоже говорил, что если из шести благоприятных условий вы упустите хотя бы одно, то можете медитировать даже тысячу лет, но не сможете развить шаматху. Поэтому тем, кто хочет по-настоящему развивать однонаправленное сосредоточение, шаматху, в первую очередь необходимо создать все эти шесть благоприятных условий. Если вы разовьете эти шесть благоприятных условий, то сосредоточения вы сможете достичь гораздо быстрее, это будет гораздо легче для вас. В настоящий момент, например, вы закрываете глаза, пытаетесь сосредоточиться, но ничего не получается из-за того, что у вас не созданы эти шесть благоприятных условий. Когда есть благоприятные условия, то результат проявляется гораздо быстрее, легче. Если нет благоприятных условий, то результата достичь очень трудно. Поэтому в этот мой приезд к вам я подробно объясню тему шести благоприятных условий. Эти шесть благоприятных условий важны не только для того, чтобы развивать шаматху. Также и в повседневной жизни это сделает вас совершенно другим человеком. Вы станете очень спокойными, умиротворенными, не такими, как обычные люди. В дополнение к шести благоприятным условиям лама Цонкапа в «Большом Ламриме» объясняет пять ошибок медитации, восемь противоядий. Это тоже очень важно. Итак, очень важно подробно знать, что представляют собой эти пять ошибок медитации. Если вы знаете эти пять ошибок медитации, то будете устранять их, применяя противоядия, и благодаря этому день за днем ваше сосредоточение будет улучшаться.

Поэтому, когда вы развиваете однонаправленное сосредоточение, вы не просто сидите без мыслей. А что вы делаете? Вы обнаруживаете пять ошибок медитации, и применяете противоядия от них, ослабляете их. Благодаря этому ваше сосредоточение становится все лучше и лучше. Почему? Потому что пять ошибок медитации – это своего рода дефекты вашего ума, из-за которых вы не можете обладать однонаправленным сосредоточением. Например, если у вас есть дефект или какое-то повреждение органа зрения, то вы не можете видеть отчетливо. Это происходит не из-за того, что у вас слабое сознание. Если вы устраните этот дефект, то сможете вновь видеть очень четко. Потенциал к ясному видению не приходит как что-то новое, оно уже есть у вас. Нужно просто устранить эти дефекты, повреждения, и вы станете видеть четко. Точно также не думайте, что у вас нет потенциала к высокому уровню сосредоточения, поскольку он уже есть в вашем уме.

Такой потенциал уже есть. Почему тогда у нас нет высокого уровня сосредоточения? Из-за этих дефектов – пяти ошибок медитации. Поэтому на сто процентов логично: если вы будете устранять эти дефекты, делать все меньше и меньше ошибок медитации, то ваше сосредоточение также будет становиться все лучше и лучше. Поэтому, когда я изучал эти тему буддийской философии – касательно развития однонаправленного сосредоточения, я обнаружил, что это настоящая наука. Это не просто религия, это наука ума. Наука о том, как развивать свой потенциал однонаправленной концентрации. Там не говорится, что нужно молиться богу, чтобы он вас благословил, и на завтра у вас появится хорошая концентрация. Так не получится. Если есть дефект, его нужно убрать. Если дефект уменьшить, то концентрация станет лучше. Если дефект не уменьшить, то даже если вы будете день и ночь читать молитвы, ваша концентрация развиваться не будет. Мой Учитель так сказал, и тогда я понял, что это не религия, это наука ума. Мне хотелось бы в будущем представить это учение в качестве науки об уме, а не просто как буддийскую религию. Потому что, если бы я ее представлял просто как науку об уме, она была бы интересна для всех, поскольку все хотят иметь спокойный ум, хотят контролировать свой ум. Самоконтроль – это очень важно. И поэтому я также объясню вам подробно, что представляют собой пять ошибок медитации, восемь противоядий, чтобы вы могли развивать свое сосредоточение. Далее, также лама Цонкапа объясняет, что существует девять стадий сосредоточения и шесть сил. Это тоже очень интересная тема для того, чтобы вы понимали, на каком уровне вы находитесь. Чтобы каждый раз, когда вы развиваете сосредоточение, вы бы отмечали свой прогресс и понимали, что сейчас уже достигли, например, второй стадии или третьей, или уже четвертой стадии.

Как только вы добьетесь хотя бы какого-то развития, то сразу же, на собственном опыте придете к убежденности, что это не просто теория, а вы увидели на своем опыте, что по-настоящему можно применять все эти наставления и развивать свой ум. Поэтому также очень важным является учение о девяти стадиях сосредоточения, о шести силах и как с помощью этих шести сил вы продвигаетесь по этим стадиям с первой на вторую, затем на третью и так далее, все выше и выше. И в конце лама Цонкапа объясняет четыре способа вступления в медитацию. Это тоже очень важный момент: как приступить к медитации в начале, как приступить к медитации в середине. Этот общий полный свод наставлений известен как общая инструкция о том, как развивать однонаправленное сосредоточение, представленная в «Большом Ламриме». Далее, в «Среднем Ламриме» лама Цонкапа представляет не общие наставления по развитию шаматхи, а более детальные технические инструкции.

Поэтому в «Среднем Ламриме» лама Цонкапа объясняет, чем вам заниматься в перерывах между сессиями и далее чем вам заниматься во время сессий. Во время сессий, например, что вам делать перед тем, как вы обнаружите объект медитации. Далее объясняется, что вам делать, когда вы уже обнаружили объект медитации, далее также объясняется, что вам делать с ошибками, которые возникают у вас во время медитации. Объясняются ошибки

медитации и что вам делать с ними. Таким образом, представляются подробные наставления. Это более технические наставления о развитии однонаправленного сосредоточения. Поэтому эти два свода наставлений являются царями наставлений, и их необходимо объединить тем, кто хочет развивать однонаправленное сосредоточение. Чем более искусными вы являетесь, тем быстрее добиваетесь прогресса. Можно провести параллель с программированием на компьютере. Например, если вы обладаете хорошей информацией и есть профессионал в области программирования, стоит ему дать вам всего лишь несколько советов, и это сразу же меняет вашу картину, вы гораздо быстрее сможете добиться нужного результата. Это то, что в буддизме называется «сущностными наставлениями». Если продолжать аналогию с компьютером, например, у вас возникла какая-то проблема с программированием, приходит профессионал, дает вам несколько советов, и они сразу же как бы проясняют вас. Вы сразу же приходите к хорошим результатам. Сразу возникает быстрый прогресс. Это как сущностные наставления. И точно также, если у вас есть опыт в медитации, если вы занимаетесь медитацией, и у вас есть какие-то трудности с развитием сосредоточения, тогда опытный мастер произнесет несколько слов и они станут для вас прозрением, чтобы сразу же в своей практике улучшить свое сосредоточение.

Теперь, что касается развития однонаправленного сосредоточения, шаматхи, очень важно знать шесть благоприятных условий. Не беспокойтесь, поскольку я начал давать это учение, то я передам вам полные наставления. Чтобы у жителей Новосибирска в уме была полная информация, полные знания о науке, о развитии однонаправленного сосредоточения. Методика очень полезна. Если вы примените ее на практике, то поймете, что это не просто слова, которые люди произносят на улицах, каждое наставление является очень весомым. Я так чувствую. Когда я начал немного заниматься медитацией, каждое слово из этих наставлений я пробовал в своей медитации. Это очень тяжело! Это не просто какие-то слова, которые люди говорят на улице. Все основано на опыте мастера. Это мудрость. Это наш мир, мудрость нашего мира. Может быть, в каких-то других вселенных существа развили технологии гораздо лучше, чем мы. Но у нас на планете мы обладаем такой мудростью, с помощью которой можно обрести безусловно здоровое состояние ума. И, может быть, такого в других вселенных нет.

Существуют полные наставления о том, как развить сосредоточение высокого уровня, как добиться шаматхи. Также есть наставления о том, как развить бодхичитту, полную доброту, также как обрести мудрость познающую пустоту. Может быть, в других вселенных такие наставления – очень большая редкость. И если пришельцы прилетят на нашу планету, то их не поразят наши самолеты, наши компьютеры, – они скажут, что все это очень примитивно. Они выше нас уровнем. Но когда они увидят нашу мудрость, которая развивает такой здоровый ум, они просто будут в шоке! Это сокровище нашей планеты, это не сокровище Тибета, – это достояние всей нашей планеты. Если вы думаете с точки зрения одной маленькой нации, одного народа, можно сказать, что это сокровища одного народа, а если вы мыслите с точки зрения нашей планеты, то это сокровище нашей планеты.

Теперь, шесть благоприятных условий. Первое называется «внешним благоприятным условием». Это то, что раньше я вам уже объяснял. Здесь говорится о том, что место, где вы медитируете, должно обладать пятью характеристиками. Итак, мы эту тему уже закончили, ее я не буду повторять. Теперь, пять внутренних благоприятных условий, которые вам необходимо развивать и никто вам с этим не поможет. Итак, из пяти внутренних благоприятных условий первое – это иметь меньше желаний, это очень важно. И здесь в первую очередь вам необходимо знать, что подразумевается под фразой «иметь меньше желаний». То есть, здесь не говорится, что не нужно иметь вообще никаких желаний. В отношении желаний вам нужно понимать, что есть здоровые желания, а есть также и

нездоровые желания. Есть вредные желания, и есть полезные желания. Если у вас вообще нет никаких желаний, то это тоже может быть очень опасно. Когда у человека вообще нет никаких желаний, то он открывает глаза и подобен труп, поскольку его жизнь пустая. Если у вас нездоровые желания, то это тоже очень опасно. Из-за этих нездоровых желаний вы совершаете очень много нездоровых поступков, и в результате у вас возникает больше проблем. Поэтому, чем больше нездоровых желаний, тем больше проблем вы встречаете в жизни, – это то, что вы можете очень ясно видеть. Что такое здоровые желания? В настоящий момент я могу сказать, что, в основном, большинство ваших желаний – это нездоровые желания. Тех здоровых желаний, которые у вас должны быть, у вас нет. Итак, один класс проблем у нас возникает из-за желаний. Поскольку тех желаний, которых у нас не должно быть, у нас много, а тех желаний, которые у нас должны быть, у нас нет. В этом причина. Поэтому, чтобы уменьшить нездоровые желания, вам одновременно с этим надо возвращать здоровые желания. Это должно проходить одновременно. Иначе, если вы постараетесь как-то избавиться от нездоровых желаний так, что вы как-то давите их в себе, потом, когда они будут отсутствовать, но при этом не будет никаких здоровых желаний, это сделает ваш ум странным. Некоторые духовные люди – буддисты, христиане, исламисты об этом не думают, а потом их ум становится сухим, у них исчезают желания, потому что они очень строго к себе относятся. Не смеются, не разговаривают, не хотят общаться. Все время сидят и что-то делают. От этого их ум становится ненормальным. Поэтому подходить к развитию ума нужно очень искусно. Очень важно развивать свой ум посредством раскрытия, а не так, что вы закрываете все окна, двери, глаза. Если вы все закрыли, то так развивать ничего невозможно. Итак, в то время, когда вы уменьшаете нездоровые желания, одновременно с этим нужно развивать здоровые желания, их существует три вида, сейчас я расскажу вам о них. Если вы будете развивать эти три уровня здоровых желаний, то вы будете становиться все счастливее и счастливее, и ваша жизнь станет значимой. Это здоровые желания.

Итак, первое здоровое желание. Чтобы развить первое здоровое желание, очень важно знать, что смерть не является концом нашей жизни, смерть – это начало новой жизни. Обрести убежденность в этом очень важно. Потому что поток ума всегда продолжается и ничто не может пресечь этот поток ума, так же как ничто не может пресечь поток материи. Ученые открыли закон сохранения массы и энергии и говорят о том, что материя всегда продолжает существовать, ее поток прервать невозможно. И опираясь на этот закон, они пришли к открытию того, что материя существует с безначальных времен. В буддизме этот закон был открыт еще две с половиной тысячи лет назад, и в нем также говорится о том, что как материя существует с безначальных времен, точно так же и наш ум существует с безначальных времен. Потому что все зависит от причин. Причины в свою очередь тоже зависят от причин. Без причины ничто возникнуть не может. И поэтому нет и начала. Это буддийская логика. Итак, когда Дигнага доказывал наличие будущих жизней, он доказывал, что поток ума будет длиться всегда, и нет такой силы, которая могла бы пресечь поток ума. Поэтому есть будущая жизнь и ум продолжает существовать. Итак, если вы хорошо владеете логикой, то сможете очень ясно увидеть, что наша жизнь продолжается всегда.

Если у вас есть такая убежденность, далее подумайте о смерти, о том, что смерть может наступить в любой момент. Что наступит раньше, завтрашний день или будущая жизнь, сказать очень трудно. Поэтому очень много всего готовить для этой жизни и совершенно не готовиться к будущей жизни – это очень глупо. Жизнь продолжается, следующая жизнь может наступить уже завтра, а у вас ничего не готово. Это неправильно. И тогда у вас в уме просыпается определенный интерес и желание готовиться к будущей жизни. Итак, вы становитесь мудрым человеком. Очень важно иметь такое желание. Когда вы развиваете такое желание – готовиться к будущей жизни, счастье этой жизни придет к вам само собой. Это очень странное явление! Также у вас должно быть два плана. План «А» – это подготовка

к будущей жизни, и план «Б» – в случае, если вы не умрете, также нужно подготовиться и к этой жизни, чтобы ее прожить.

План «А» нужен на тот случай, если вы вдруг умрете, – у вас все готово для будущей жизни. Это план «А». План «Б» нужен для случая, если вы вдруг не умрете, тогда жить тоже надо. А у нас сейчас план такой, что для нас план «А» – это жить сейчас. Что касается плана «Б», то иногда мы немного думаем о будущей жизни – вдруг мы умрем. Почему я говорю о том, что нашим планом «А» должна быть подготовка к будущей жизни, а не к этой жизни? Я говорю это не просто как-то эмоционально. Я говорю об этом, опираясь на хорошие доводы. Почему, каким образом? Потому что этой жизни для большинства из нас осталось, может быть, тридцать или сорок лет. Вы знаете математику. Но что касается будущей жизни, то это бесчисленные жизни. Миллионы и миллионы лет жизни. Миллион лет блага или тридцать лет блага, что важнее? Используйте здравомыслие. Конечно, благо миллионов жизней намного важнее, чем тридцать лет. Хотя это тоже не на сто процентов гарантировано. Вы можете завтра умереть. Тогда, если вы хорошо знаете механизм, вы поймете, что делали очень много ошибок, занимались неважными делами, и не занимались важными, и к будущей жизни у вас ничего не готово. Ваша жизнь продолжается, а вы ничего для будущей жизни не делаете, какая польза в такой жизни? Возвращать хорошие качества ума, копить больше заслуг – это настоящие деньги, настоящее богатство. А бумага, о которой мечтает мир, – это не настоящие деньги. Сейчас вы тоже знаете, что это все система, созданная людьми. Однажды деньги превратятся просто в бумагу. Даже вы в своей жизни это уже видели. Несколько лет назад наш рубль упал, денежные купюры стали просто бумагой. Это мы все своими глазами видели.

В будущем все это ненадежно. В любое время можно подняться и упасть, разбогатеть и обеднеть, поэтому самый надежный банк – это ваш ум. Настоящие деньги – это заслуги, хорошие качества ума. Это я могу сказать вам на сто процентов. Если в такой банк как свой ум ты положил много заслуг, хороших качеств ума, то можешь спать спокойно. Это я по своему опыту вам говорю. Я видел человека, который очень богат. Когда я завел с ним разговор, то понял, что внутри у него паника. Почему? Потому что деньги его хранятся в каком-то чужом банке, он знает, что эта система ненадежная, у него паника, он спать не может. Почему я такой спокойный? Потому что благодаря своему Учителю я нашел самый надежный банк – свой ум. Там у меня каждый день копят заслуги, я их туда складываю. Поэтому я думаю: «Если я завтра умру, ничего страшного, у меня не совсем пустой ум, там есть несколько настоящих заслуг, есть деньги». Хорошие качества ума я развиваю каждый день. Это практика. Вы начнете выполнять такую практику, если поймете ее ценность, когда разовьете желание заниматься делами будущей жизни. Это первый уровень желания, здорового желания. И когда вы его развиваете, то большое количество нездоровых желаний, связанных с этой жизнью, у вас естественным образом становится меньше. А у вас есть желание, чтобы люди вас хвалили. Это ошибка. Хвалят или не хвалят, нет никакой разницы, если вы, вдруг, завтра умрете, хвала репутация – все это детский труд. Ничего особого в них нет, никак они вам не помогут. Если вы начинаете это понимать, то, таким образом, большое количество нездоровых желаний исчезает.

Далее, второй уровень здоровых желаний – это желание обрести безупречно здоровое состояние ума. Итак, с пониманием учения по четырем благородным истинам помните, что пока мы рождаемся под властью омрачений, мы страдаем. Даже если вы обретаете высокое перерождение, все равно в конце оно завершается страданием. Потому что ваш ум находится под властью омрачений. Это называется «сансара». Сансара не где-то там, снаружи, сансара – это наш ум, находящийся под контролем омрачений. Если есть болезнь омрачений – это сансара. Если болезни омрачений вообще нет, и ум чистый – это нирвана. И поэтому нет какой-то внешней нирваны. Ваше безупречно здоровое и чистое состояние ума

называется «нирваной». Когда с таким пониманием четырех благородных истин вы приходите к такому желанию: пусть я смогу обрести безупречно здоровое состояние ума, для меня это самое главное, тогда нездоровые желания естественным образом уменьшаются в вашем уме.

Я приведу вам один маленький пример. Когда вы заболеваете, и врач говорит, что у вас такая-то и такая-то болезнь, что это не шутка и вам нужно очень серьезно лечить ее, иначе станет слишком поздно, то в вашем уме остается только одно желание – пусть я обрету здоровое тело, для меня это очень важно. Далее вы приходите к пониманию того, что здоровье вашего тела важнее, чем богатство или имущество. И как только вы приходите к такому пониманию, вас перестает интересовать богатство и собственность. Вы не хотите никакой красивой одежды, самое главное для вас – это здоровое тело. Раньше вы думали: «Если я такую одежду надену, на меня люди будут смотреть, это будет хорошо». Потом вы заболеваете, и если вам говорят: «Надень вот эту одежду, будет красиво», – вы отвечаете: «Нет, какая красота? Мне это неинтересно, мне интересно здоровое тело». Если кто-то будет говорить, что ты такой красивый, вы ответите, что не нужно этого говорить, мне это неинтересно, для меня главное – это здоровье.

Поэтому вам станет неинтересно, что о вас говорят. Слава, репутация – все это вам будет неинтересно, вам будут интересны по-настоящему важные вещи. Раньше такого опыта у вас не было, вы потерялись в детской игре. Поэтому, если кто-то о вас говорит что-то хорошее, вы так рады, а если что-то плохое, то вы всю ночь не можете уснуть. Потому что вы считаете очень ценным то, что не имеет ценности. А потом через такой опыт вы понимаете, у вас возникает чувство, что здоровое тело важнее, чем все эти вещи. Ваш взгляд на все эти вещи сразу очень сильно меняется. И таким образом, этих нездоровых желаний, которые спонтанно проявляются в вашем уме, у вас становится меньше. А когда вы понимаете ценность здорового ума, то, что касается здоровья вашего тела, вы говорите: «Все равно любое рождение заканчивается смертью, все равно придется умереть». Совсем здоровых людей не бывает, все болеют, и если я заболю, то буду лечиться. Сейчас хорошая медицина, ничего страшного, меня вылечат. Поэтому у вас нет паники. Когда вы думаете, что здоровое тело – это самое главное, если возникают малейшие симптомы болезни, у вас всегда возникает паника. Привязанность к здоровому телу – это тоже неправильно. Поэтому, если образ мыслей немного меняется, ваш ум становится спокойным.

Далее, третий уровень здорового ума – это желание достичь состояния просветления на благо всех живых существ. Такое здоровое состояние ума возникает благодаря очень доброму состоянию ума, благодаря очень острому анализу. Когда вы проводите очень тонкий анализ, вы понимаете, что для вашего благополучия состояние просветления очень важно. Также и для блага других достичь состояния просветления очень важно. Если я хочу безупречного счастья, мне нужно достичь состояния просветления. Если я хочу полностью решить все проблемы, мне нужно достичь просветления. Если вы так исследуете со всех сторон, то увидите, что самое высшее – это только достижение просветления на благо всех живых существ. Это высшая цель моей жизни. И если в вашей жизни есть такая цель, если у вас есть такое желание, тогда вы идете в правильном направлении. Тогда, если с такой целью вы произнесете хотя бы одну мантру, вы будете практиком Махаяны.

Если с такой целью вы развиваете однонаправленное сосредоточение – это махаянская практика. И когда вы развиваете такой альтруистичный ум, все ваши нездоровые желания, связанные с эгоистичным умом исчезают. Поэтому для того, чтобы развивать шаматху, одна из очень важных подготовок к этому – уменьшить нездоровые желания и взращивать здоровые желания. Я точно могу вам сказать, что ваша жизнь изменится. Сокращайте количество нездоровых желаний, и я сразу могу сказать вам, что ваших проблем будет

становиться все меньше и меньше. Я как тренер шахматной игры вашей жизни говорю вам, что это очень важная стратегия в шахматной игре вашей жизни. Вы все хорошие настольные шахматисты. А в жизни вы очень плохие шахматисты. Почему у вас так много проблем? Я говорю, что в шахматной игре вашей жизни вы слишком многим ненормальным желаниям даете ход, и потом у вас возникают проблемы. Сначала нужно уменьшить количество ненормальных желаний и сделать один ход здоровыми желаниями. Сразу ваша жизнь станет другой, спокойной, меньше будет проблем. Попробуйте это и тогда вы скажете: «Геше-ла, моя жизнь изменилась».

Я вначале не знал правильного шахматного дебюта, и профессиональный шахматист мне сказал, что я делаю неправильный дебют, нужно по-другому, вот так. Я вначале не согласился. Играл по-своему и получал проблемы. Потом я попробовал последовать совету того шахматиста и у меня сразу ситуация улучшилась. Если у меня стратегия лучше, то я могу даже контролировать оппонента. Всего лишь изменилась стратегия, и как улучшилась ситуация! В нашей жизни так же – вы думаете, что жизнь очень сложная, потому что вы делаете неправильный ход. Сначала нужно сделать правильный ход, убрать дебютную ошибку, и ваша жизнь улучшится. Ваша жизнь станет прекрасной. Если вы развиваете здоровые желания, то я могу сказать вам, что день ото дня вы будете становиться все счастливее и счастливее – это ваша практика. В прошлые времена я просто передавал вам информацию, учение, а в этот раз я передаю вам практику. Теперь, когда я уеду, это должно стать вашей практикой, это ваша домашняя работа. Каждый день уменьшайте все больше и больше нездоровые желания. И каждый день возвращайте все больше здоровых желаний. Для этого очень важно читать книги по философии – «Ламрим» и так далее.

И тогда, когда я приеду к вам в следующий раз, вы будете уже совсем другими людьми. Вы станете радостными, ваше лицо будет сиять, у вас даже появится чувство юмора. Это очень важно – иметь чувство юмора. Например, если у человека есть чувство юмора, то он способен смеяться даже в трудные времена. Я помню, что когда моя мама начинала злиться и ругать моего папу, мой папа специально что-то в шутку говорил так, чтобы мама засмеялась и дальше она уже не злилась. Ее гнев заканчивался. Так я понял, когда еще был ребенком, что юмор – это очень важно, и если человек смеется, то ему очень трудно разозлиться. Это тоже такие психологические моменты, поэтому чувство юмора иметь очень важно. Если у вас есть чувство юмора, вы не принимаете вещи слишком серьезно. Это тоже очень полезно.

Далее, второе внутреннее благоприятное условие – это удовлетворенность. Это тоже относится к вашей практике. Удовлетворенность возникает, если у вас мало желаний. Я имею в виду, нездоровых желаний. Если у вас много нездоровых желаний, то, как бы вы ни старались развить удовлетворенность, это будет невозможно. И поэтому, чтобы вам развить удовлетворенность, в первую очередь вам нужно уменьшить количество нездоровых желаний. Теперь вам нужно понимать, что такое удовлетворенность. Удовлетворенность – это радостное состояние ума. Это такое состояние, когда ваш ум не жалуется. Не позволяйте своему уму пожаловаться. Это называется «удовлетворенность». Наш ум становится наглым, ему всего мало. Когда женщина наглая, какой бы подарок муж ей ни сделал, ей все будет мало: «Это не так, цвет не такой». Это наглый ум. Он такой наглый, потому что в нем нет удовлетворенности. Наглый мужчина тоже, какую бы вкусную еду жена ни приготовила, ему все не нравится, все чего-то не хватает. Тогда скажите ему: «Моя еда нормальная, твой ум ненормальный, его нужно лечить». Поэтому вам нужно понимать, что если у человека нет удовлетворенности, это означает, что что-то не так с его умом. До тех пор, пока в своем уме вы не разовьете удовлетворенность, какого бы прогресса ни добивалась Россия, вы всегда будете жаловаться. Сейчас вы жалуетесь потому, что зарплата не так хороша. Когда ум такой неудовлетворенный, даже если у человека есть зарплата, он

думает, что она все равно меньше, чем в Европе. Если у него есть трехкомнатная квартира, то трех комнат ему недостаточно, он хочет пятикомнатную квартиру: «Эта квартира маленькая, я хочу больше». Если ему большую квартиру дать, он захочет отдельный дом, территорию, большую территорию, потому что он на улице не может гулять. Конца этим желаниям нет. Таким образом, в вашем уме всегда будут какие-то жалобы. А если вы разовьете удовлетворенность, то, чем бы вы ни обладали, вы будете счастливы с этим.

Например, когда вы были маленькими детьми, кто-то мог подарить вам плитку шоколада, и вы очень радовались этому. Почему это происходило? Когда вы маленький, сделать вас счастливым легко. А сейчас тяжело сделать вас счастливым. Даже если что-то самое дорогое купить, все равно вы скажете, что цвет не такой, это старомодно, что-то не так. Когда вы были маленькими, даже одной шоколадке радовались. Почему? Потому что ваш ум стал тяжелым, наглым. И поэтому нам нужно устранить эту наглость. Как только вы избавитесь от этой наглости, сразу же начнете довольствоваться тем, что имеете. Мы говорим о других людях: «Он такой наглый, она такая наглая». А сами про себя не думаем, что мы тоже наглые. Мы думаем, что я тоже наглый, но во много раз лучше, чем они. Все равно у вас есть очень много наглости. А кто не наглый? Будда. У него нет вообще наглости, он чист от нее, ему все равно. А наша наглость – это болезнь, из-за нее в нашем уме нет спокойствия. Это тоже болезнь.

Поэтому нам нужно развивать удовлетворенность. Итак, основой должно быть меньшее количество нездоровых желаний. Теперь я объясню вам, как вдобавок к этому развить удовлетворенность. Это как, например, если вы строите здание, то фундаментом должно быть меньшее количество нездоровых желаний, а теперь мы поговорим о том, как построить первый этаж. Все прекрасно знают Шекспира, он также был великим мыслителем. Что говорил Шекспир? Он говорил о том, что когда у него не было обуви, он плакал. Ему нечего было надеть на ноги, и он плакал. Далее он сказал, что когда увидел человека без ног, то перестал плакать. Это мне очень понравилось. Буддист человек или не буддист, – это неважно. Это мудрые слова. Когда он так сказал, я подумал, что это называется «удовлетворенностью».

Откуда возникает такая удовлетворенность? Она возникает, если вы видите людей в более тяжелой ситуации, чем вы. Поэтому, для того чтобы вам развить удовлетворенность в своем уме, всегда будьте готовы видеть тех людей, у которых больше проблем, чем у вас. Если вы будете видеть их проблемы и сравнивать свои проблемы с их проблемами, то поймете, что ваши проблемы просто ничтожны. А мы очень неправильно проводим сравнения. Из-за нашего неправильного сравнения, например, у нас могут быть проблемы размером со стол и скажем богатство размером со стол, но при этом мы скажем, что у нас очень большие проблемы и очень мало богатства. Почему нам на ум приходят такие мысли? Из-за неправильного сравнения. Здесь размер один и тот же. Здесь размером со стол и наши проблемы, и наши богатства. Но при этом мы говорим, что у нас очень мало богатства и очень большие проблемы – из-за такого сравнения. Что касается большого и маленького, то в буддизме говорится о теории взаимозависимости. Эйнштейн говорил о теории относительности. Это вопрос того, как вы сравниваете. Все относительно.

Язык отличается, но идеи очень похожи. В буддизме говорится, что у вас большие проблемы оттого, что вы всегда сравниваете свои проблемы с маленькими проблемами. Из-за сравнения своих проблем с маленькими проблемами вы говорите: «У меня большие проблемы». Но если бы у нас была такая склонность сравнивать с чем-то маленьким, почему же тогда мы не сравниваем свое богатство с маленьким богатством? Если вопрос касается богатства, то свое богатство мы сравниваем с большим богатством и говорим, что у нас богатства очень мало. Это то, как работает наша психология. Так происходит не только с

вами. Все люди в нашем мире автоматически сравнивают свои проблемы с меньшими проблемами, а свое богатство с большим богатством, почему так происходит? В буддизме, когда объясняется механизм, говорится, что так происходит из-за эгоистичного ума. Ваше эго думает только о собственном благополучии и не видит больших проблем других людей. Эго видит только свои проблемы. Поэтому вы говорите: «У меня очень большие проблемы». И это эго не замечает маленького богатства других людей. Эго это не интересует, его интересует только большое богатство. Итак, оно сравнивает то, что имеет с большим богатством и приходит к выводу, что у меня очень мало богатства. Наше эго, вроде бы, хочет делать нам хорошо, но оно делает нас больными. Поэтому из-за этого эгоистичного ума у нас всегда есть большие проблемы и меньше богатства. Сколько ни есть, все мало. Это делает нас несчастливими, и другие вокруг нас тоже несчастливы. Это механизм работы вашего эго. Но если вы его замените на ум, который заботится о счастье всех, то сразу же у вас появится чуткость к страданиям других людей. И сразу же вы отметите, что они страдают очень много, а мои страдания – это просто ничто. Автоматически ваши проблемы станут очень маленькими, потому что вы будете видеть большие проблемы других людей.

Поэтому Шекспир сказал: «Когда у меня ботинок не было, я плакал, а когда я увидел человека без ног, я перестал плакать». Потому что, когда вы видите других людей без ног, из сострадания вы понимаете, как им трудно и думаете: «Мои проблемы маленькие», потому что, когда вы чувствуете страдания других, ваши страдания становятся меньше. Поэтому буддийские слова «любовь» и «сострадание» дают уму силу. Когда ум становится сильным, вы свои проблемы считаете маленькими. Далее, когда с альтруистическим умом вы думаете о богатстве, то отмечаете, что в нашем мире много людей, которым не хватает даже еды. В нашем мире очень многим людям не хватает еды, они умирают без еды, без воды, лекарства многим купить не на что, – очень много таких людей. Когда вы это думаете, вы понимаете: «Нет, сейчас у меня никакого кошмара нет». В России раньше не было кошмара и в будущем не будет, потому что Россия очень богатая страна. Хлеб, картошка всегда будут, поэтому не говорите, что у вас кошмар, и как вы дальше будете жить. В Индии, я знаю, часто бывает засуха, у людей нет еды и воды. Два часа они будут идти пешком, чтобы выпить несколько капель воды.

Когда вы начнете так думать, вы поймете: «О, у меня слишком много всего!» Так, альтруистический ум очень важен и благодаря этому альтруистическому уму возникает удовлетворенность. Это здоровый ум. Благодаря альтруистическому уму появляется удовлетворенность. И благодаря этой удовлетворенности у вас появляется покой ума. Это называется покоем ума. Покой ума деньгами купить невозможно, в магазине его не продают. Ни в одном магазине не продается покой ума. Покой ума возникает через развитие в уме заботы о других. Развивайте ум, заботящийся о других, и с ним обретайте удовлетворенность, тогда ваш ум будет спокоен. Чем больше у вас удовлетворенности, тем более спокоен будет ваш ум. Это ваша вторая практика. В следующий раз, когда я к вам приеду, я хотел бы увидеть вас очень удовлетворенными, без каких-либо жалоб.

На аудиенции, пожалуйста, не говорите, не жалуйтесь: «Геше-ла, у меня нет этого, нет того», – я устаю от таких жалоб. Скажите себе: «Для моей головы есть крыша, для тела есть одежда». И далее, самое главное, для ума у вас есть Дхарма. На что же вы можете жаловаться? Развивайте такую удовлетворенность. И это второе, очень важное внутреннее благоприятное условие для развития сосредоточения, шаматхи.

Для тех людей, кто хочет развить очень высокий уровень сосредоточения, необходимо иметь удовлетворенность, поскольку со спокойным умом вы сможете добиться высокой концентрации. Если ваш ум жалуется: «Это не так, то не так, я хочу развивать концентрацию, потому что у меня ясновидение будет, потом я летать буду, потом все меня

восхвалять станут», – вот с таким ненормальным умом медитировать опасно. Если ум спокойный, жалоб нет, ради блага всех живых существ вы хотите развивать ум, тогда вы сможете быть полезными. Если вы с таким умом занимаетесь медитацией, ваша концентрация будет развиваться успешно.

Следующее третье благоприятное условие – это чистая нравственность, этика. Это очень важно. В вашей жизни нравственность, этика играет очень важную роль. Нравственность, этика – это не наказание. Это то, что защищает вас от страданий. Неэтических действий не совершайте, поскольку, если вы совершаете их, то вредите сами себе. Но, что касается этики, то в разных религиях об этике говорится по-разному. В буддизме говорится в отношении этики, что если вы вредите другим, то это неэтично. Это самое страшное. То есть не говорится, что если вы раз в неделю не посетили храм, то вы неэтичны. Это не имеет отношения к походам в храм. Самое главное – это не вредить другим. Это универсальная этика. Нравственность защищает нас от страданий. Она не позволяет совершать тех действий, которые причиняют страдания другим и причиняют страдания нам самим. Поэтому, чтобы развить высокий уровень нравственности, вам нужно понимать, что безнравственное, неэтичное поведение может иметь место на уровне тела, речи и ума. И поэтому нам нужно следить за своими телом, речью и умом, не позволять им совершать вредоносных действий. Это касательно вашей самодисциплины. Итак, что касается контроля над телом речью и умом, то для этого вам необходимо знать о трех негативных действиях, негативных кармах вашего тела, далее – о четырех негативных кармах речи и трех негативных кармах вашего ума. Постарайтесь уменьшить их насколько это возможно. Это будет называться «этикой».

Вашим телом вы можете совершить три негативные кармы. Первая – убийство. Из всех сил старайтесь не убивать. Далее вторая – это воровство. С какой бы проблемой вы ни столкнулись, лучше попросите кого-то о помощи. Это сделать лучше, чем украсть. Вам необходим такой принцип в вашей жизни, что вы никогда ничего не украдете. Думайте так: «Даже если у меня будут очень большие проблемы с деньгами, я лучше попрошу людей помочь мне, чем украду что-то». Почему у вас в этой жизни мало денег? Это возникает из-за того, что в прошлой жизни вы не практиковали щедрость, а также воровали объекты, принадлежащие другим людям. Поэтому в этой жизни у вас мало богатства. Например, иногда в бизнесе бывает, что у вас возникает очень большая потеря денег, и вы думаете, почему же это произошло. Это возникает из-за негативной кармы воровства в вашей прошлой жизни.

Будда развил ясновидение. О любых ваших проблемах, если спросить Будду, вы получите все ответы. Даже о причине маленькой головной боли. Эта маленькая боль является результатом определенного поступка в какой-то из ваших прошлых жизней. Все ваше тело является результатом кармических причин. Если вы спросите, почему у меня волосы тонкие, выпадают, то на этот вопрос тоже есть ответ. Это потому что в прошлой жизни в такое-то время, вы так-то и так-то поступили. Этот результат вы сейчас испытываете. У всего есть свои причины. Будда это все точно знает. Поэтому будьте очень осторожны с воровством. Никогда не воруйте. Третья негативная карма тела – это прелюбодеяние. Из-за этого возникает дисгармония в других семьях.

Теперь четыре негативных кармы вашей речи. Первая – это ложь. Вы можете задуматься: «Геше-ла, если я все время буду говорить только правду, это может создать большие проблемы». И это правда. Я вам даже скажу, что если вы всегда говорите одну правду, то вы глупый человек. Что такое ложь? Ложь – это когда с негативным намерением, с намерением кому-то навредить вы произносите неправду, это называется «ложью». Например, вы уехали в другой город, очень далеко находитесь от своей семьи, ваша мама звонит вам, а в этот

момент вы разболелись, у вас высокая температура. Мама спрашивает: «Сыночек, как ты?» Вы говорите: «Я буддист, мне надо только правду говорить. Мама, я болею, спать не могу, пот идет». Мама сразу себя очень плохо чувствует. Это означает, что вы тупой буддист. В это время надо сказать: «Мама, не беспокойся, у меня все хорошо». Потому что мама далеко. Если вы скажете, что болеете, ничего полезного в этом не будет, зачем ей это надо знать? Всю правду необязательно знать, некоторую правду лучше не знать. Например, если вы сильно болеете в другом месте, и мама узнает об этом, то она ничего не сможет сделать, поэтому лучше ей этого не знать, она спокойно спит, даже поет песни. Если мама узнает, что ее сын там страдает, болеет, то она спать не сможет всю ночь. Правда, в которой нет пользы, если вы о ней знаете, причиняет больше страданий. Поэтому говорят, что некоторую правду лучше не знать.

Поэтому, когда на этот вопрос мой Учитель так ответил, мне стало приятно. Да-да, мне приятно, потому что в этом есть логика. Если всегда нужно говорить правду, то я на сто процентов такой логики не понимаю. От этого может возникнуть много проблем, и я эти проблемы решить не могу. Учитель говорил мне, что все зависит от мотивации. Если у вас неправильная мотивация, то даже если вы будете говорить правду, это будет плохо. Если с неправильной мотивацией вы говорите неправду, конечно, это ложь. Но если у вас хитрая мотивация, то говорить правду в этом случае тоже неправильно. Говорить так: «Да-да, я видел твоего мужа с одной девушкой, они чай пили и смеялись», – это означает сплетничать, даже если это и правда. Потому что мотивация неправильная. Вы сказали правду, но из-за этого между мужем и женой разрушается гармония. Поэтому все зависит от мотивации – если с благой мотивацией вы не произносите всей правды, то это называется «искусным поступком». А когда с неправильной мотивацией, с мотивацией навредить другим, даже если вы скажете правду, это называется «клеветой». Это то, что вносит дисгармонию в семью. Поэтому никогда не лгите с мотивацией навредить другим. И ради блага других иногда лучше не сказать всей правды.

Вторая негативная карма речи – это клевета. То есть никогда не говорите что-нибудь, что может внести дисгармонию в семью человека. Не говорите также того, что может внести дисгармонию в общество. Это очень опасно. Не говорите того, что может посеять дисгармонию на уровне нации. Поэтому такие разговоры о том, что мы русские, а они нерусские, нужно прекратить. Это неправильно, из-за этого возникает дисгармония между людьми. Мы все люди. Даже так надо говорить, что мы все люди одной маленькой планеты. Россияне и не россияне – никакой разницы нет, мы все одинаковые люди. Тогда в нашем мире будет гармония. Иногда политики играют с вашими эмоциями, чтобы обрести большее благо, поэтому, никогда не прибегайте к клевете.

Третья негативная карма вашей речи называется «грубая речь». Поэтому, никогда и ни с кем не разговаривайте грубо. Вам нужно дать такое обещание, что с этого момента из гнева я никогда не произнесу никакой грубости. Под влиянием негативных эмоций никогда не буду использовать грубых слов. Не говорите, что вообще никогда не произнесете ничего грубого, потому, что в некоторых ситуациях с правильной мотивацией вам нужно сказать что-то такое жесткое. Это как шахматы, там нет догм, все зависит от ситуации. Лучше вообще грубые слова не говорить. Но иногда возникает такая ситуация, что если не сказать грубых слов, всем будет плохо. В это время надо говорить на его языке. Поэтому при необходимости нужно использовать все ходы. Итак, под влиянием негативных эмоций никогда такого не говорите. Но это не означает, что вы должны позволять людям делать все, что они захотят. Никогда не используйте грубых слов, но если люди допускают какие-то ошибки, даже маленькие ошибки, вам сразу нужно дать им понять это. То есть дать им понять, что они делают что-то не то.

Итак, это такой очень срединный путь, когда с одной стороны вы вообще не используете грубых слов, но с другой стороны, когда люди допускают малейшие ошибки, вы сразу же указываете на них, делаете замечание. Даже маленькие ошибки надо замечать. Например, я расскажу о мужчинах. У всех мужчин внутри есть маленький ребенок. Этот ребенок, если вы ничего не говорите, все хуже и хуже будет себя вести, поэтому ему нужно делать замечания. Мой папа говорил, что даже мужчине шестидесяти лет нужно кого-то хоть немного бояться. Жену немного бояться – это очень полезно, вообще не бояться – это неправильно. Слишком бояться – значит, быть тупым. Мужчина, который боится своей жены, ведет себя неправильно, но немного бояться нужно. Когда я неправильно что-то делаю, у меня есть такой тренер, хороший тренер – моя жена, она мой тренер, она может меня ругать. Чуть-чуть бояться – это очень полезно. Женщина также быстро наглет, поэтому, если она делает маленькие ошибки, надо сразу делать ей замечание. Ругать не надо, а сразу замечание сделать – это правильно. Тогда вы очень долго будете жить в гармонии. Если вы скажете: «О, я буддист, я тебя очень люблю, делай, что хочешь», – тогда она совсем обнаглит, все заберет и скажет вам «до свидания». Поэтому, когда я слушал такое учение от моего Учителя, я понял, что могу так жить. Если бы мой Учитель сказал, что я не должен никогда лгать, то я с этим не согласен, я вижу, что от этого может быть много проблем, я так не смог бы. Из правильной мотивации я должен иногда говорить неправду, потому, что я знаю – у многих людей будут проблемы. Это я понимаю моей логикой. Поэтому, когда Далай-лама так сказал, я понял, что, да, это я могу. Если бы Далай-лама сказал: «Никогда не лги, всегда говори правду», – я сказал бы: «Далай-лама, я так не смогу, потому что этим я многим людям буду создавать проблемы». Это правда. Это неправильно – никогда не лгать. Должна быть гибкость. Поэтому иногда в других религиях, какая есть ошибка? Догма – всегда должно быть так, поэтому людям трудно, у них возникает внутренний конфликт. С одной стороны человек понимает, что это неправильно. С другой стороны так сказал мастер, и я должен так поступать. Поэтому возникает конфликт. Когда вы все правильно понимаете, вам радостно. Я занимаюсь этикой, моралью, но у меня такое приятное ощущение внутри. Такой жизнью жить для меня нет никаких проблем. Это я могу делать с радостью. Так жить мне очень приятно. Я могу другому человеку сказать, что так жить – это лучшая жизнь. Это называется «моралью». С радостью вести такой образ жизни – это называется «нравственностью».

Если мой папа делал что-то неправильное, то моя мама его за это не ругала, а просто говорила: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» и уходила. И мой папа сразу же задумывался, что же он сделал не так. Поэтому, если ваш муж делает что-то не то, скажите: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» и уйдите.

Далее, четвертая негативная карма речи – это пустословие. Итак, если вы собираетесь вместе, немного выпьете пива, то начинаете говорить о всякой чепухе. Когда люди пьяные, они одни и те же вещи десять раз обсуждают. Когда десять раз они повторяют одно и то же, это на сто процентов чистое пустословие. Ничего интересного нет, даже шутки в этом нет. Когда у человека рот закрыт, как хорошо, спокойно. Это пустословие. Вам нужно понимать, что если вы перестали говорить, и другие люди стали улыбаться, значит, до этого было одно пустословие. Это очень ясно, то, что вы пустословите. А если вы прекращаете говорить, а они говорят вам: «Нет, нет, пожалуйста, продолжайте», – это означает, что это не пустословие. Не на сто процентов. То есть, если вы говорили о чем-то полезном – это не пустословие.

Следующее – три негативных кармы ума. Первое – это алчность, нездоровое желание, когда человеку и это надо, и то нужно, и все он хочет. Это вам нужно уменьшить. Сегодня вы это уже пообещали, то, что вы будете делать эту практику – уменьшать нездоровые желания. Для вас это очень важная практика, и сразу же ваших проблем станет меньше. Второе – это злонамеренность. «Он сделал то-то и то-то, я отомщу ему за это, пусть у него возникнут

такие-то проблемы», – это очень болезненное состояние ума. В результате у вас будет больше проблем. Ваше здоровье деградирует. В наши дни ученые видят очень ясные свидетельства того, что злонамеренность очень сильно вредит здоровью. Далее, третья негативная карма ума – это ложные взгляды. Когда по каким-то ошибочным основаниям вы говорите, что нет прошлой жизни, что нет будущих жизней. Это ложные взгляды. Не имея ясного понимания закона кармы, вы делаете все, что захотите. То есть вы говорите, что закона кармы не существует. Это ложные взгляды. И такие ложные взгляды вам сразу же нужно устранять из своего ума. Здесь вероятность того, что это произойдет, невысокая, но, поддавшись какому-то дурному влиянию, вы в своем уме можете допустить такие ложные взгляды.

Это десять грубых ошибок ваших тела, речи и ума. Их вам нужно сократить. Для вас это очень важная практика. Если человек не может сократить свои грубые ошибки тела, речи и ума, то, как же он сможет избавиться от тонких пяти ошибок медитации? Это нереалистично. Поэтому не беритесь сразу же медитировать, а сначала уменьшите свои грубые десять ошибок, десять негативных карм. Это ваша практика. Этой практикой вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки. Почему? Потому что это практика неделания. И поэтому, даже если вы спите, развивайте намерение, что не будете вовлекаться в десять негативных карм и тогда ваш сон – это практика нравственности.

Поскольку это практика неделания, то заниматься ею вы можете двадцать четыре часа в сутки. Например, практикой начитывания мантр вы не могли бы заниматься двадцать четыре часа в сутки. И сосредоточение вы не можете развивать двадцать четыре часа. Почему? Потому что это практика делания каких-то конкретных занятий, вы не можете одновременно заниматься двумя делами. То есть, говорится, что вы не можете вместе петь песню и кушать в это время. Кушать и одновременно петь – это невозможно. Но при этом двадцать четыре часа в сутки вы можете заниматься практикой неделания. А для этого очень важна внимательность. Внимательно следите за своим телом, речью и умом каждый день. Это будет очень хорошей подготовкой к развитию шаматхи. Чем лучше будет становиться ваша внимательность, тем лучше у вас будет с памятью.

До свидания. Время закончилось, увидимся с вами завтра. Итак, не забывайте о трех практиках, начните ими заниматься прямо с сегодняшнего дня.