

Я очень рад всех вас видеть, жители Иркутска, после долгого перерыва. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, сначала породите правильную мотивацию – укротить свой ум, сделать его более здоровым. Иначе получение учения станет для вас просто накоплением интеллектуальной информации. Вы уже достаточно накопили интеллектуальной информации, и сейчас вам необходимо слушать учение так, чтобы оно стало нектаром для исцеления вашего ума. Мне со своей стороны также важно породить правильную мотивацию.

Вначале необходимо делать упор на слушании учения. Для этого в первую очередь важно знать, как правильно слушать учение, в противном случае слушание не будет эффективным. Поэтому слушайте учение с шестью осознаниями и со свободой от трех изъянов сосуда. Это очень важно. Когда я узнал о том, как правильно слушать учение с шестью осознаниями и свободой от трех изъянов сосуда, мое получение учения у Его Святейшества Далай-ламы стало очень эффективным – мой ум укрощался. Во времена Будды большинство его учеников достигали реализаций во время слушания учения. В наши дни ученики, получая учение, редко достигают реализаций, потому что не знают, как правильно слушать.

Вы должны знать, что если вы не можете достичь какого-то уровня реализаций в процессе слушания учения, то достижение реализаций посредством размышления для вас будет невозможно. Если вы не достигните какого-то уровня реализаций в процессе размышления над учением, достичь реализации в процессе медитации будет тоже невозможно, поскольку у вас не будет основы для этой реализации. Реализация, возникающая на основе медитации, – это высшая реализация. Она не приходит откуда-то из космоса. Реализация, которую вы достигли в процессе размышления, становится сильнее и в процессе медитации превращается в реализацию, возникшую на основе медитации. Поэтому должна быть основа, которая потом превращается в более высокую реализацию.

Что касается реализации, возникшей на основе размышления, то она тоже не приходит к вам откуда-то из пространства. Сначала вы получаете реализацию в процессе слушания учения, затем обдумываете эту тему снова и снова, тогда она у вас становится все глубже и превращается в реализацию, полученную на основе размышления. Поэтому основа всех реализаций – это реализация, которую вы обретаете, получая учение у своего Духовного Наставника. Что касается начального этапа, если сейчас у вас нет понимания шести йог Наропы, если вы не знаете шесть йог Наропы, в этом нет ничего страшного, потому что для вас это слишком далеко. Сейчас для вас важнее понимание того, как слушать учение с шестью осознаниями. Если вы не знаете, каковы шесть осознаний, с которыми нужно слушать учение, то получение учения не будет для вас эффективным. Сейчас я в общем напомню эту тему, так как по вашим лицам вижу, что большинство из вас не знает, о каких шести осознаниях идет речь. Вы забыли об этом.

Итак, первое – это осознание себя больным человеком. Вы страдаете от болезни омрачений, и знать это очень важно. Также нужно понимать, что болезнь омрачений самая опасная, вы страдаете от нее с безначальных времен и до сих пор, остальные болезни не так страшны. Об этом говорил Шантидева. В настоящий момент вы этого не знаете, и это беда. Сансара – это не что-то снаружи. Это болезнь омрачений, нездоровый ум. Куда бы вы ни отправились с больным умом, у вас везде будут проблемы, страдания, даже в чистых землях. Даже если вы станете миллионером, с нездоровым умом вы не будете счастливы, не сможете спокойно спать, будете создавать себе проблемы на пустом месте.

Поэтому вам необходимо осознать то, что вы больны, вы страдаете от болезни омрачений. Если у вас появится такое понимание, ваша мотивация станет правильной. Вы будете получать у меня учение для того, чтобы сделать свой ум более здоровым. Если вы будете

получать учение с сильным осознанием себя больным человеком, оно станет для вас лекарством, немного оздоровит ваш ум. Это и есть реализация, а не способность летать. Когда вы обретете безупречно здоровый ум, это будет самая высокая реализация. Поэтому вам нужно понять, что цель буддийской практики, цель буддийской медитации не в том, чтобы чего-то достичь, а в том, чтобы что-то утратить.

Ваш ум не может пребывать в покое не потому, что вам чего-то не хватает, не потому что вы чего-то не получили. Ваш ум может оставаться в состоянии покоя самопроизвольно, если нет внутренних беспокоящих факторов. Поэтому утрата омрачений – наивысшая реализация. Так что вы получаете учение и медитируете, чтобы утратить свои омрачения. Утрата омрачений – это оздоровление ума.

Второе – это осознание учения Будды, Дхармы, как лекарства. Третье – осознание Будды как достоверного существа. Четвертое – осознание своего Духовного Наставника, который дарует вам учение, как достоверного существа. Пятое – решимость искренне применять полученное учение. Это аналогично тому, как, получая лекарство от доктора, вы порождаете решимость принимать его в правильное время. Шестое – это решимость из сострадания сохранить драгоценное учение, Дхарму, источник счастья всех существ. Пять первых осознаний – ради вашего блага, а шестое – ради блага других живых существ. Итак, вам необходимо получать учение с этими шестью осознаниями.

Свобода от трех изъянов сосуда. Первый изъян – это перевернутый сосуд, когда сосуд вашего ума перевернут вверх дном. Это означает, что ваше тело пребывает здесь, а ум где-то блуждает. Второй изъян – дырявый сосуд. Это когда вы получаете учение, но слушаете его без внимательности, поэтому быстро забываете. Если вы получаете учение с хорошей внимательностью, думая, что оно важно для вашей жизни, то никогда его не забудете. Тогда, даже если кто-то будет кричать, мешать вам, вы все равно будете внимательно слушать, вы все равно запомните все учение. Когда вы спрашиваете кого-то, куда лучше вложить деньги, вам не мешают ни разговоры вокруг, ни шум, вы внимательно слушаете, потому что думаете, что если ошибетесь, то потеряете свои накопления.

Третий изъян – загрязненный сосуд. Это когда вы получаете учение с неправильной мотивацией. Что такое неправильная мотивация? Это нездоровая мотивация, связанная только с обретением счастья в этой жизни. Если в повседневной жизни вы думаете только о счастье этой жизни, то это дебютная ошибка. Из-за этого возникает множество проблем, поэтому вам необходимо сделать свой ум немного шире.

Существует восемь мирских забот, не только у вас, но и у всех живых существ. В буддизме говорится, что восемь мирских забот – это дебютные ошибки. Почему у вас так сильны мирские заботы? Потому что вы думаете, что они делают вас счастливыми или несчастными. Это большая ошибка. Думая так, вы чаще всего будете несчастны, потому что ваше счастье опирается на совершенно ненадежные объекты.

Например, первая мирская забота – у большинства из вас счастье сильно зависит от того, что говорят о вас другие люди. Если вас хвалят, вы радуетесь; если вас ругают, вы сразу становитесь несчастными. Это совершенно ненормально, это неправильный дебют. У мудрых людей счастье не зависит от того, что говорят другие, поэтому чаще всего они счастливы. Первые две дебютные ошибки, мирские дхармы – это слишком радоваться, если вас кто-то хвалит, и сильно расстраиваться, если вас кто-то критикует. Это указывает на то, что состояние вашего ума, ваше счастье зависит от того, что говорят другие люди. Это примитивное состояние ума. От этого вы получаете множество страданий. Раньше я был

таким же. В вашей жизни вам надо знать, если один человек вас хвалит, то десять будут критиковать. Это сансара.

Третья и четвертая дебютные ошибки: если вы получаете какой-то материальный объект, то сильно радуетесь этому, а если теряете, то сильно расстраиваетесь. Это мирские заботы. В буддийской философии говорится, что это ошибка. Современные ученые проводят исследования и подтверждают это: если вы обретае какой-то объект, он дарит вам небольшое счастье, но после этого, если вы теряете этот объект, это приводит вас к страданиям, которые в четыре раза больше этого счастья. Почему люди совершают самоубийства? Потому что их счастье зависит от какого-то объекта. Когда они теряют этот объект, то больше не хотят жить. Если вы получаете учение ради восьми мирских забот, – это ошибка, пустая трата времени.

Поэтому вам необходимо знать, каковы восемь мирских драхм, восемь дебютных ошибок. Первая и вторая – это похвала и критика. Третья и четвертая – это обретение материальных объектов и потеря материальных объектов. Пятая и шестая – если вы обретае славу, вы очень радуетесь этому; если теряете славу, то сильно огорчаетесь. Седьмая и восьмая – если вы переживаете какое-то временное счастье, то очень радуетесь этому, а если теряете какое-то временное счастье, то сильно расстраиваетесь.

Если вы заботитесь только о временном счастье, то не сможете обрести долговременное счастье. Возьмем к примеру карьеру. Если люди не пожертвуют каким-то временным счастьем, то никогда не смогут выстроить хорошую карьеру в своей жизни. Если они полностью потеряются во временном счастье, то не смогут построить карьеру даже в этой жизни. Как же тогда они смогут построить карьеру на длительный период из жизни в жизнь?! Чтобы построить долгосрочную карьеру, на период из жизни в жизнь, во-первых, нужно быть практичными и не игнорировать свою карьеру в этой жизни, во-вторых, необходимо ею заниматься, но не думая при этом, что карьера – это самое главное. Будда говорил, что счастье должно зависеть не от этих восьми мирских объектов, а от состояния ума. Насколько ваш ум станет более здоровым, настолько вы станете более счастливыми.

Ваше счастье должно зависеть от благих качеств вашего ума, а не от каких-то внешних объектов. Тогда, куда бы вы ни отправились, нигде вы не сможете потерять свое хорошее настроение. Если кто-то будет вас критиковать, вы все равно будете оставаться спокойными. Эти слова будут просто влетать вам в одно ухо, а вылетать из другого. Это сильный ум.

Расскажу историю. Один человек, сильно разгневавшись, подошел к Будде и плюнул ему в лицо. Будда не отреагировал с гневом, а просто спросил: «Что дальше?» Человек был поражен. Обычно в таких ситуациях другой человек либо гневается в ответ, либо в страхе убегает, а Будда просто спросил, что дальше. Но Ананда сильно расстроился и разозлился. Он подумал: «Если я не сделаю что-нибудь, этот человек снова так поступит». Однако Будда сказал Ананде: «Человек, плюнувший мне в лицо, не огорчил меня, но ты огорчил. Почему? Потому что он меня не знает. Он плюнул в ту концепцию, которую создал его ум из-за того, что он слышал что-то дурное обо мне от других людей. Но ты длительное время получаешь от меня учение, как же ты мог разозлиться на этого человека?» Ананда успокоился, а тот человек пожалел о содеянном и ушел домой. Всю ночь он думал об этом и сильно жалел. На следующее утро он подошел к Будде, поклонился его ногам и попросил: «Пожалуйста, простите меня». Будда спросил: «Почему я должен прощать вас? Я не держу на вас обиды. Тот человек, который вчера в меня плюнул, сегодня не существует. Вы – человек, похожий на него, но вы – другой, потому что вы – тот, кто в настоящий момент сожалеет, добрый человек, а тот был очень злым. Что касается того человека, в которого вы вчера плюнули, он тоже не существует. Я похож на него, но я – другой человек».

Здесь вам нужно понять одну мысль. Вчерашний человек и сегодняшний человек не одинаковы, они отличаются. Вчерашний человек сегодня не существует, потому что он каждый миг разрушается, он остался в прошлом, уже исчез. Но это не полное противоречие – вы вчерашний и вы сегодняшний. С точки зрения потока, длительности, это одно и то же, а с точки зрения сущности, это разные объекты. Потому что сущность вчерашнего – это прошлая сущность, а сущность сегодня – это сущность настоящего. Они не одинаковы, между этими моментами – вчерашним и сегодняшним – произошло много перемен. Вы их не видите.

Поэтому, например, если человек сказал о вас что-то плохое год назад, встретив его сегодня, вы посмотрите на него суровым взглядом. Но это было давно, за это время многое изменилось. Вы этого не видите, поэтому думаете, что все осталось таким же. Это называется постоянной концепцией. Постоянная концепция – это иллюзия. С точки зрения продолжительности потока это действительно один и тот же человек. Тот, кто существовал год назад, продолжает существовать, он меняется, но с точки зрения потока это тот же самый человек. Поэтому если вы создали какую-то плохую причину год назад, то в этом году испытываете ее результат не из-за единой сущности, а из-за единого потока. Из-за того, что поток один и тот же, – создав в прошлом плохие причины, в будущем вы испытаете их результат.

В буддизме это одна из главных тем для диспута. Выдвигается следующий довод: если вы каждый миг разрушаетесь, меняетесь, то почему тогда та карма, которую вы создали в прошлой жизни, сейчас может привести вас к какому-то результату? Если это разные существа: тот, кто существовал в прошлой жизни, и тот, кто существует сейчас, – то как может карма, созданная в прошлой жизни, дать результат в этой жизни? Тот человек, который создал карму, уже исчез, а результат испытывает другой человек.

Вам нужно понять, что с точки зрения сущности это разные существа, но с точки зрения потока это одно и то же существо, поэтому противоречия не возникает. Поскольку поток один и тот же, та карма, которую вы создали в прошлой жизни, дает вам результат в этой жизни. Сущность разная, но поток один и тот же. Это логичный ответ. Я вам сейчас объясняю самую суть этих диспутов, потому что, если разбирать во всех подробностях, на это уйдет много времени. У вас есть фундамент, вы можете понять суть, детально вы уже сами обдумаете. Вам нужно понять главное – сущность отличается, но поток один и тот же. Это самый лучший ответ. У вас все еще нет правильного понимания, поэтому обдумайте этот момент, чтобы у вас не было никаких логических противоречий. Итак, что касается истории с Буддой, человек, плюнувший ему в лицо, в итоге стал его учеником.

Далее, вам необходимо понимать, что вы пребываете в лесу сансары своего ума. Там вы допускаете много ошибок. Сейчас я хочу рассказать вам о самой главной ошибке, которая у вас есть и которую вы можете перестать допускать. Вы не можете перестать совершать все ошибки, но вы можете для начала перестать совершать самые грубые ошибки, тогда в дальнейшем вы сможете перестать совершать и тонкие ошибки. Устранение главной ошибки и совершение правильных действий – это и есть практика Дхармы. Для буддийской практики нет необходимости вставать рано утром, в четыре утра, начитывать мантры, бить в дамару, звонить в колокольчик, не спать самому и не давать другим спать. Вам нужно понимать, что это не является главной практикой Дхармы. Когда я изучал учение Будды, читал тексты снова и снова, я пришел к выводу, что буддизм – это не просто религия. Будда был не просто религиозным человеком, он был настоящим ученым в области науки об уме.

Расскажу историю. Будда знал, что в одном месте люди слишком большой упор делают на молитвы. Он спросил своего ученика, Суббоду: «Если перед тобой будет река, и тебе необходимо будет ее пересечь, ты будешь молиться или сделаешь что-то другое?» Суббоду ответил: «Я не буду молиться. Вначале я проверю, насколько глубока эта река. Если она глубокая, я воспользуюсь лодкой. Если она не очень глубокая, я перейду ее вброд». Будда ответил: «Это правильно». Итак, Будда говорил, что если мы будем только молиться – это ошибка. Молитва – это просьба к божествам создать для нас условия. Но если мы сами не посеяли семена в почву, то какой смысл создавать условия, поливать почву?

Что касается семени, никто за нас его в землю не посадит, нам самим нужно это сделать, самим создать причины. Что касается условий, то здесь мы не можем создать все необходимые условия, и в этом мы зависим от внешней силы, силы божеств. Когда объединяются эти два условия, создание причин с нашей стороны и создание условий со стороны божеств, внешняя сила, тогда могут происходить чудеса. Поэтому, когда вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, вам необходимо знать, что такое Дхарма. Дхарма – это не что-то внешнее, это качества нашего ума. Даже позитивная карма, благие причины, которые мы создаем, – это тоже Дхарма. Высшая Дхарма – это ум, полностью свободный от омрачений, а также мудрость, познающая пустоту. Это внутренняя сила, которую нам нужно создавать самим.

Необходимо полагаться на эту внутреннюю силу, на благие качества своего ума. Если у вас их нет, то вы развиваете их так, чтобы в вашем уме породилась Дхарма. Когда в вашем уме порождается Дхарма, это означает, что в вашем уме возникает внутренняя сила. Это один из главных объектов вашего прибежища. Будда говорил, что из трех драгоценностей, Будды, Дхармы и Сангхи, главный объект прибежища – это Дхарма. Это ваши внутренние благие качества, в них вам нужно принимать прибежище, и ваше счастье должно зависеть от этих качеств. Когда вы искренне принимаете прибежище в Дхарме, это означает, что вы в своем счастье полагаетесь на внутренние благие качества, а не на внешние мирские дхармы.

Если у вас в уме есть истинное прибежище, вы не будете зависеть от того, что говорят другие люди: сегодня они вас хвалят, а завтра будут критиковать. Это ненадежное прибежище, не полагаясь на него, вы будете оставаться спокойными. Если в вашем уме нет Дхармы, нет внутренней силы, то это беда. Благодаря слушанию учения ваши внутренние качества ума будут понемногу укрепляться, вы будете становиться добрее, это источник вашего счастья, с ним вы жизнь за жизнью будете счастливы.

Я давно занимаюсь буддийской практикой и, хотя я не могу летать, не имею ясновидения, я искренне понимаю, что внутренняя сила – это настоящий объект прибежища. Я понимаю это не потому что мой папа – буддист, я понимаю это с помощью логики, опыта. Если полагаться на внутреннюю силу, тогда даже в условиях мирового кризиса вы будете спокойны и счастливы, ведь вашему телу много не надо – достаточно куска хлеба и немного картошки. Поэтому принятие прибежища – лучшая антикризисная мера. Прибежище не означает просто просить защиты у Будды. Он сам говорил, что Будда и божества – это не главный объект прибежища. Вашим главным прибежищем должны быть хорошие качества вашего ума, потому что это прямая защита. Ваше счастье не находится в руках Будды. Если вы просите: «Пожалуйста, Будда, дай мне счастье», – и думаете, что он щелкнет пальцами, и ваши болезни излечатся, то вы заблуждаетесь, потому что все зависит от причины, которую вы сами создали.

Поэтому Будда говорил, что ваша внутренняя сила, качества ума, Дхарма – это главный объект прибежища. Когда у вас порождаются определенные благие качества ума, то те проблемы, которые вы создаете на пустом месте, вы сможете решать за одно мгновение.

Например, посмотрите «Дом-2», у участников есть где жить, есть еда, деньги, все условия, но они создают себе проблемы на пустом месте, потом рыдают и не хотят жить. Почему? Потому что ум – ненормальный. Если ваш ум получает хоть немного Дхармы, он моментально меняется, и вы чувствуете себя хорошо. Один участник «Дома-2» пришел ко мне на учение и потом сказал: «Это правда, я на пустом месте создавал себе проблемы, никаких причин не было. Если бы я болел страшной болезнью, тогда другое дело, но я создал свою проблему из-за своего ненормального образа мышления». Поэтому, если изменить свой образ мышления в лучшую сторону, вы сразу же станете счастливее. Это называется чудом.

Итак, Дхарма – это внутренняя сила. Но только этой Дхармы недостаточно. Чтобы реализовать всю Дхарму, надо опираться и на внешние силы. Самая надежная внешняя сила – это Будда и Сангха. Что касается обывателей, то сегодня они могут говорить о вас что-то хорошее, завтра, возможно, начнут вам вредить, а в трудные времена оставят вас. У них нет силы, чтобы помочь вам. Они сами страдают от болезни омрачений. Из всех внешних объектов Будда и Сангха больше всего подходят для принятия прибежища. В «Ламриме» объясняются четыре причины, по которым Будда является подходящим объектом для принятия прибежища: он заботится о нас больше, чем о себе; он обладает невероятным состраданием; он свободен от болезни омрачений и обладает равностным умом.

Итак, если вы порождаете внутренние благие качества, а также опираетесь на внешние силы – помощь Будды и божеств, то есть присутствуют два этих условия, то могут происходить чудеса. Чудеса совершенно точно есть. Это то, что обыватели не понимают. Но на самом деле у чудес есть тонкая взаимозависимая причина. Мой отец рассказывал мне о произошедшем с ним чуде. Он сильно опирался на Будду, Дхарму и Сангху, а также носил защитный шнурок. Однажды он убежал от вооруженных китайских солдат. Китайцы начали в него стрелять. Вся земля вокруг него кипела, как молоко, он чувствовал, как что-то касается его спины, но не причиняет никакой боли. Это были пули, они долетали до моего отца, но не пробивали его тело.

Отец взбежал на высокую гору, он видел, что китайцы устали, и их можно убить, столкнув на них камень. Но ему было жалко их, наверняка у них были дети. Не по своей воле китайцы там оказались, им отдали приказ, у них не было выбора, поэтому мой отец не стал их убивать. Я видел халат, чупу, в котором он убежал, там было множество дыр. На спине отца я видел пятна, как ожоги от горячих пуль. Но ни одна пуля не прошла внутрь. Это чудеса, это правда. Таких историй в Тибете много. Китайцы, будучи коммунистами, но видя, что тибетцы не умирают от пуль, просят тибетских лам дать им такую же защиту.

Чудеса на самом деле происходят и в наши дни. Если вы полагаетесь на эти две силы: на внутреннюю силу своих благих качеств ума, что является Дхармой, и на внешнюю силу, на Будду и Сангху, – такие чудеса могут начать происходить и с вами. Куда бы вы ни отправились, везде вы будете очень спокойны. Это то, что я хотел вам сказать, для вас это важно.

Вернемся к теме. Итак, в лесу сансары вы подобны ребенку: не знаете какие плоды следует есть, а какие – нет. Вы едите все подряд. Это ошибка. Это означает, что вы в лесу сансары используете любые состояния ума, которые у вас возникают. Вы никогда не исследуете, что какое-то состояние ума опасно, и его не следует использовать, а другое состояние ума драгоценно, и его нужно использовать. Вы никогда так не поступаете, какая бы мысль ни пришла вам на ум, вы сразу же используете это состояние ума.

Если среди ночи приходит ваш злой ум, который хочет ругать вашу сестру, вы сразу же ей звоните и ругаете. Наутро вы одумываетесь: «Зря я звонил», – но уже поздно. Вы и сами спать не смогли, и нарушили спокойствие в доме вашей сестры. Это ваша ошибка. Поэтому вам необходимо знать, какие состояния ума следует использовать, а какие – нет. Для этого важно исследовать, что представляют собой негативные и позитивные состояния ума, а также грамотно анализировать негативные состояния ума с точки зрения их причины, сущности и функции. Если вы это сделаете, тогда, если вас кто-то попросит: «Пожалуйста, используй негативное состояние ума – прояви гнев, я заплачу тебе сто долларов», – вы скажете: «Нет, мне не нужны эти деньги, это опасное состояние ума».

Современные ученые проводили исследования и пришли к выводу, что гнев, который у нас возникает, сильно вредит нашему здоровью. Он является главной причиной всех сердечных проблем, а также расстраивает иммунитет. Ученые поняли, что на физическом уровне такие состояния ума являются очень опасными. Проанализировав эти три момента и развив в них убежденность, вы уже не захотите использовать свои негативные состояния ума. Если вместо негативных состояний ума вы будете использовать позитивные, то это счастье.

Нирвана – это состояние абсолютного счастья. Даже если вы не достигнете нирваны, но будете идти по пути к ней, то это будет путь счастья. Шантидева говорил: «На коне бодхичитты вы продвигаетесь от счастья к еще большему счастью, как же вы можете лениться?!» Поэтому, когда вы создаете причины своего счастья, в этот момент вы испытываете наслаждение, вы очень счастливы. Зачем же тогда не практиковать Дхарму и быть негативными?! Я также исследую, почему люди в нашем мире настраиваются на негатив. Причина состоит в том, что, когда они к чему-либо привязываются, то полностью теряются в этом объекте и становятся ненормальными: они уже ничего не видят, кроме этого объекта, как собака видит только кусок мяса.

Молодой мужчина, если он полюбил Таню, кроме нее уже ничего не видит. Ему ничего не нужно, только Таня. Это ненормальный ум. Он приходит ко мне с просьбой дать ему такое учение, чтобы Таня его полюбила. Кроме этого ему ничего не интересно. Он полностью потерял в одном объекте. Это очень опасно. Вы тоже теряетесь в каких-то делах этой жизни. Поэтому то, что я вам говорю, не так эффективно. Если я скажу, что вам надо сделать, чтобы завтра получить миллион долларов, ваши глаза сразу станут большими: «Это самое главное! Я хочу об этом услышать». Но миллион долларов не сделает вас счастливыми. У вас начнутся другие проблемы: налоги надо платить; аферисты захотят отобрать у вас эти деньги. Вы не сможете спать спокойно.

Вспомните Майкла Джексона. Он был очень богат, но совершенно несчастлив. Он не мог спокойно спать, все хотели на нем нажиться, даже его врач. Вот он и колол себе наркотики, а потом умер. Наш ограниченный ум думает, что, если мы обретем какой-то объект, то станем счастливыми, но это иллюзия. Далее, если вы полностью потеряетесь в этом объекте, то, даже если Будда явится перед вами, он ничем не сможет вам помочь. В настоящий момент вы еще не полностью потеряны в таких объектах, поэтому есть шанс, что я смогу вам помочь.

Что является признаком того, что вы не полностью в них потерялись? Если бы вы полностью потерялись в каком-либо объекте, то не пришли бы получать учение, а занимались бы другими делами, чтобы заполучить этот объект. Поскольку вы пришли на учение, это означает, что вы еще не полностью потерялись в этом сансарическом объекте. Вы думаете: «Эти сансарические объекты хороши, но может быть, есть что-то лучше». Кто-то, может быть, пришел просто из любопытства или за компанию с другом, чтобы послушать, что говорит тибетский лама, какие истории рассказывает. Итак, главная мысль

здесь следующая: если вы полностью теряетесь в каком-то мирском объекте, то уже не можете видеть ничего, кроме него. Собака не видит ничего, кроме куска мяса. Она готова убить или умереть за этот кусок. Если вы будете вести себя подобным образом, то это очень опасно.

Если же ваш ум до какой-то степени мудр, вы начинаете исследовать и приходите к выводу, что все время пребывать в позитивном состоянии ума и никогда не использовать негативные состояния ума – это настоящее счастье. Это буддийская практика. Это называется медитацией. Вы думаете, что медитация – это что-то мистическое, связанное с позой. Поэтому, если я прошу вас медитировать, вы говорите: «Геше-ла, у меня нет времени на медитацию». Если я говорю, что вам нужно медитировать двадцать четыре часа в сутки, вы отвечаете: «Какой кошмар! Как же я смогу заниматься медитацией двадцать четыре часа, когда же я буду есть?»

Но медитация не означает, что надо сидеть в определенной позе, ничего не есть, в туалет не ходить, душ не принимать. Что же такое медитация? Это слово очень простое. Иногда мы слишком усложняем простые вещи и не используем их правильно. У большинства наших проблем простые решения. Но мы не знаем, как применять их своевременно и с должной силой ума, поэтому нам нужно изучать философию. Например, в самый последний момент вы собираетесь купить себе билет на поезд, при этом оказывается, что вам не хватает денег, вы начинаете судорожно их где-то искать и в итоге опаздываете. Откуда возникла эта проблема? Ответ здесь простой: проблема возникла из-за того, что вы не совершили действие в подходящий момент времени.

Если делать все заранее, таких проблем не возникнет. С самого начала надо думать головой, иначе потом будет поздно, у вас возникнут проблемы. Поэтому проблемы будущей жизни вы уже сейчас можете легко решить. Если вы в будущей жизни встретитесь с проблемами, причина которых заложена в этой жизни, то даже Будда не сможет вам помочь. Если в этой жизни вы будете решать свои проблемы с помощью профилактических средств, тогда большинство решений будет простым. Когда уже поздно, тогда ничего не поделаешь. Вам нужно понимать этот момент.

Итак, когда у вас есть решимость – использовать свои позитивные состояния ума и не использовать негативные, тогда день ото дня вы будете счастливы. Это такое счастье, которое вы не можете даже представить. Если вы не используете негативные состояния ума, то у вас меньше беспокоящих факторов. Это невероятное состояние умиротворения. Чем больше вы используете негативные состояния ума, тем больше у вас беспокоящих факторов, и из-за этого вы не можете оставаться в покое. Поэтому медитация означает освоение, привыкание. Привыкание к чему? Вы приучаете свой ум к позитивному образу мышления. Для этого необязательно сидеть в строгой позе. Даже если вы готовите пищу и приучаете свой ум к позитивному образу мышления, то это тоже медитация. Вы можете думать: «У меня есть кулинарный талант. Я готовлю вкусную еду для своей семьи, это мой им подарок». Так ваш ум будет привыкать к позитивному образу мышления. Если вы доктор, не думайте только о деньгах, лечите своих пациентов с состраданием. Это тоже Дхарма, это тоже медитация. Медитация означает, что с умом, который осваивает позитивный образ мышления, вы совершаете позитивные действия. Различают множество разных уровней медитации. В целом медитация означает приучение своего ума к позитивному образу мышления.

Существует и особая медитация, например, развитие однонаправленной концентрации. Во время такой медитации вы не можете заниматься другими делами, вам нужно сосредоточиться на одном объекте. Когда вы развиваете однонаправленную концентрацию,



вам нужно время, чтобы сесть в специальную позу, чтобы никто вас не беспокоил, и ваш ум спокойно мог развивать концентрацию. Развитием однонаправленной концентрации вы не сможете заниматься двадцать четыре часа в сутки, даже не пытайтесь, вам достаточно тридцати минут в день. Основную часть времени уделяйте аналитической медитации. Здесь также есть множество разных уровней: аналитическая медитация до развития однонаправленной концентрации, аналитическая медитация с помощью какого-то уровня концентрации, аналитическая медитация с помощью шаматхи. Последний уровень – очень высокий.

Вначале вы можете заниматься аналитической медитацией, не имея никакого уровня концентрации. Вы просто можете приучать свой ум к позитивному образу мышления. Поступая так, вы день за днем будете становиться все более счастливыми. Тогда вы не захотите слышать ни единого слова, которое усиливает ваши омрачения. Я уже привык к такому состоянию, поэтому, когда ко мне приезжают некоторые мои ученики и начинают жаловаться, для меня это как запах из грязного туалета, я говорю, что не хочу это слушать.

Если кто-то с негативными мыслями говорит вам несколько слов, а для вас это как запах в туалете, то как вы сами можете думать таким образом?! Поняв это, вы заметите, что некоторые люди день и ночь живут с такими негативными мыслями, как гнев, зависть, они не могут спокойно спать. Это кошмар, вам будет жалко таких людей. Как они могут быть счастливыми, если их тело трясет, сердце выскакивает из груди, ум заполнен ядом негативных мыслей?! Это называется сансарой. Их ум почти полностью ненормален. Не ведите себя так. Осваивайте позитивный образ мышления. Это настоящее счастье.

Для этого в первую очередь необходимо развить убежденность в том, что является причиной негативных состояний ума, какова сущность и функция негативных состояний ума. Тогда у вас никогда не возникнет желание использовать негативные состояния ума. Это будет прогресс. Я могу сказать, что в этом случае, стоит только вашей голове коснуться подушки, вы сразу же будете засыпать. Это лучшая антикризисная мера. Если в вашем уме нет никаких негативных мыслей, нет хитрости, коварства и грязи, тогда, даже если у вас не будет денег, вы будете спокойны, вы не будете задаваться вопросом, как жить дальше.

У собаки ничего нет, но она спит спокойно, а человек все время боится: «Если рубль падает, как я буду жить дальше? Кошмар!» Вместо этого надо думать: «Я – человек, от голода я не умру, мне много не надо, у меня один желудок. Зачем мне много есть? Я не хочу быть толстым». Если ваши желания уменьшатся, вы сразу же станете счастливыми. Это правда. У меня в жизни был большой опыт. Я встречался со многими людьми: с очень плохими, с богатыми, со святыми, медитирующими в горах. Я видел Далай-ламу. Поэтому я могу говорить, что самые счастливые люди – это те, у кого здоровый ум, у кого нет большого количества желаний. У монахов, медитирующих в горах, иногда даже цампа заканчивается, но их ум очень счастлив. У меня есть новозеландский друг, его отец – миллионер, у него есть все. Когда я с ним поговорил пять минут, он расплакался: «Я несчастлив, у меня большой дом, но я в нем один, зачем мне этот дом? Гулять не хочу, хочу умереть». Почему? Потому что его ум болен.

Поэтому по собственному опыту я могу сказать, что здоровый ум – это самое главное, и нет ничего важнее этого. Вам необходимо проанализировать свои негативные состояния ума, которые вы чаще всего используете, думая, что они решат ваши проблемы и принесут вам счастье. Это самая большая ошибка. Гнев, зависть, привязанность, высокомерие, ненависть – все это негативные состояния. Сначала они делают вас несчастными, а затем – других людей. Это ядовитые плоды, которые вы, как ребенок, все время поедаете.

Как ученые проверяют продукты – полезные они или нет? Они исследуют причину этих продуктов, их сущность и функцию. На основе такого анализа они приходят к выводу, что такой-то продукт опасен. Если вы их не послушаетесь, у вас появятся проблемы, и виноваты в них будете вы сами. Точно также поступал Будда. Две с половиной тысячи лет назад он проанализировал наши негативные состояния ума, исследовал их с точки зрения причины, сущности и функции и пришел к выводу, насколько они опасны. Что касается причины, Будда говорил, что все наши негативные состояния ума возникают из ошибочных состояний ума. То же самое утверждал Дигнага, великий мастер логики: «Все негативные состояния возникают из недостоверных состояний ума, а все позитивные состояния – из достоверных состояний ума. Поэтому я составил текст по логике, в котором рассмотрел, что достоверно, а что – нет, но не для того чтобы опровергнуть других, а для того чтобы прийти к пониманию, что в негативных состояниях ума нет основы».

Например, когда вы на кого-то начинаете злиться, если я вас спрошу: «Почему вы разозлились?» – вы все скажете: «Геше-ла, у меня есть веское основание, чтобы разозлиться». Но это ошибка, потому что на самом деле для гнева нет основы. Здесь есть недопонимание с вашей стороны, вы не видите всех взаимозависимых факторов. Если я кошку ударю палкой, кошка укусит эту палку. Если я спрошу у кошки: «Почему ты укусила палку, почему ты разозлилась на нее?» – она ответит, что у нее есть веское основание разозлиться: «Эта палка напрямую причиняет мне боль, поэтому во всем виновата она».

Мы, люди, немного умнее кошки, поэтому понимаем, что для гнева на палку нет основы. Если я ударю вас палкой, вы не станете ее кусать. Если же вы укусите палку, значит, вы – совсем глупые, даже этого не понимаете. Вы заберете палку и станете бить меня в ответ, думая: «Этот человек – объект моего гнева, а не палка». Почему? Потому что вы знаете, что этой палкой орудует человек, вы это видите. Вы видите всю взаимосвязь, вы понимаете, что палка причинила вам боль, но эта палка связана с человеком, он ею орудовал, поэтому вам стало больно. Исходя из этого, вы будете думать, что во всем виноват человек.

Но Шантидева говорил, что, если вы думаете, что во всем виноват человек, то ничем почти не отличаетесь от кошки. Вы не понимаете внутреннего взаимозависимого механизма у человека, вы лишь видите какие-то внешние вещи. Вы видите только человека, поэтому вините его. Кошка видит палку и человека отдельно, она не видит между ними связи, поэтому она злится на палку. Но если вы знаете, что человеком орудуют его омрачения, то понимаете, что виноваты его омрачения, потому что он является первой жертвой своего гнева. Этот гнев уже навредил ему, теперь он пытается навредить вам, вы становитесь второй жертвой. Понимая это, вы подумаете: «Зачем же расстраивать его еще больше? Виноват его гнев, но если я в ответ на его гнев также разозлюсь, его гнев станет еще сильнее. Поэтому самое лучшее – это любить этого человека, тогда его гнев исчезнет».

Любовь – это как вода. Если на вас кто-то злится, вам остается только одно – любить этого человека. Другого выбора нет, только это сделает и его и вас счастливыми. Таким образом вы можете увидеть, что и у гнева, и у всех других омрачений на самом деле нет основы. Вы ментально создаете такую основу. Но на самом деле ее нет. Если вы поймете этот момент, если вы обретете убежденность в том, что ни у одного омрачения нет основы, то для вас это будет хорошей новостью. Почему? Потому что ваш худший враг – ваши омрачения. В настоящий момент вы думаете, что эти омрачения, этот ваш враг – очень сильный, как же вам с ним бороться? Когда вы сильно разгневались, вам сложно будет прогнать свой гнев. Даже если вы скажете ему – уходи, он вас не слушает.

Изучая «Праманавагртику», я понял, что мои омрачения, какими бы большими они ни казались, не имеют основы и могут рухнуть в любой момент. Для меня это было хорошей

новостью. Как только вы поймете эту истину, ваши омрачения исчезнут, потому что они похожи на дом, построенный изо льда. Если вы станете устранять свои омрачения постепенно, вам будет трудно. Все, что вам нужно сделать, это изменить температуру, тогда этот ледяной дом, построенный в вашем уме, растает. В настоящий момент он очень крепок, потому что в вашем уме все время отрицательная температура. Почему она все время отрицательная? Потому что в вашем уме нет жара мудрости, познающей пустоту. Когда вы разовьете этот жар, тогда ваш ледяной дом омрачений растает и превратится обратно в воду вашего ума.

В тантрах высокого уровня говорится, что омрачения возникают из сферы ума и исчезают в ней. Омрачения возникают из ясного света и исчезают в нем. Они неотделимы от ясного света. Лед, каким бы прочным он ни казался, по природе – вода. Точно так же, какими бы прочными ни казались омрачения, по природе это – ум, ясный свет. Из-за отрицательной температуры у вас в уме находится лед омрачений, поэтому вам надо устранить эту отрицательную температуру, то есть недостоверный образ мышления. Когда вы обретаете мудрость прямого постижения пустоты, весь лед ваших омрачений тает и превращается обратно в воду.

Дигнага, написав текст «Праманаварттика», увидел другой текст. Прочитав его, он задумался: «Зачем же я писал свой текст, ведь уже есть так много хороших текстов по логике?» Раньше люди составляли тексты не ради славы и репутации, а ради блага людей. Дигнага решил выбросить свой текст и подбросил его в небо. Когда он взглянул наверх, то увидел, что Тара подхватила его текст. Она сказала ему: «Тебе нужно издать этот текст. Существует множество других текстов по логике, но в будущем твой текст станет глазами для людей. Ты писал его с сильными любовью и состраданием, поэтому он поможет многим людям».

Это правда. Когда я встретил текст «Праманаварттика», мои глаза Дхармы открылись. Тогда я увидел учение Будды не просто религией, а настоящей наукой об уме. Я почувствовал, что у всех людей в нашем мире должен быть доступ к этой высокой науке. Такое учение я стараюсь передавать вам, и вы должны использовать его в повседневной жизни. Я не могу во всех подробностях объяснять вам «Праманаварттику», но стараюсь передать самую суть.

Недавно я написал один духовный совет. Я составил уже много таких советов. Одним из них я хочу поделиться с вами. Запомните его. Это пять правил для укрощения ума. В нашей жизни укрощение ума очень важно. Чтобы добиться этого, нужно следовать пяти правилам. Я им следую, и вы также следуйте им. Поступая так, вы совершенно точно увидите, что в вашем уме происходит прогресс. В противном случае, даже если вы будете говорить: «Я – пятнадцать лет буддист», – никакого прогресса не будет.

Итак, первое, очень важное правило – никогда не вмешивайтесь в дела других людей. Это не ваше дело. Ваше дело – укрощение своего ума, поэтому никогда не вмешивайтесь в то, чем занимаются другие. Даже не интересуйтесь, чем они занимаются, поскольку вас это не касается. Я слышал, как некоторые люди звонят и спрашивают: «Что они делают? Куда они ушли? Что они сейчас думают? Какие у них планы на будущее?» – как ФСБ. Никогда так не делайте.

Второе: всегда сохраняйте внимательность к действиям своих тела, речи и ума. Все время проверяйте, чем они занимаются. Если они делают что-то дурное, остановите их, это ваша практика. Развивайте внимательность каждый день, это будет хорошим фундаментом для шаматхи. Без фундамента вы не сможете достичь шаматхи. Итак, в повседневной жизни не давайте своим телу, речи и уму делать все, что им хочется, контролируйте их, будьте

внимательны к их действиям. Это называется самодисциплиной, это этика, это источник счастья, источник силы вашего ума. Благодаря этому у вас никогда не будет депрессии, это я могу сказать совершенно точно. Почему у вас депрессия? Потому что вы не следите за своими телом, речью и умом, взлетаете на седьмое небо, затем падаете, говорите, что не хотите жить. Вы сами в этом виноваты.

Третье правило – никогда не используйте свои негативные состояния ума, они очень опасны. В этот раз я подробно объясню, почему они опасны, с точки зрения причины, сущности и их функции. Четвертое правило – всегда думайте: «Я и другие одинаково важны». Это здоровый образ мышления. На его основе спонтанно возникают все виды позитивного мышления. Пятое правило – никогда не сдавайтесь, пробуйте снова и снова.