

Я очень рад всех вас сегодня здесь видеть. Как обычно вначале породите правильную мотивацию. В действительности, родиться человеком с точки зрения буддизма – это очень редкая удача. И также очень драгоценная. Та человеческая жизнь, которой вы обладаете, это нечто самое драгоценное в вашей жизни. Обычно русские люди говорят о золотом времени. Когда у вас есть драгоценная человеческая жизнь – это золотое время. Мы все время думаем: «Раньше у меня было золотое время, а сейчас просто кошмар». Но это неправильно. До самой смерти у вас длится золотое время, а после смерти я не уверен, обретете ли вы снова человеческую жизнь. Поэтому, с какой бы проблемой вы ни столкнулись в жизни, вам нужно сказать себе, что до тех пор, пока я жив, это не кошмар. Мы все время на что-то жалуемся – это неправильно. Иногда подумайте о том, чем обладаете и посмотрите на многих других, которые не имеют того же самого и тогда вы поймете, что ваша ситуация совсем не такая кошмарная. Вы все время думаете: «У меня дела – просто кошмар, у других людей ситуация гораздо лучше». Но в действительности, если вы подумаете с точки зрения каких-то других людей, то они посчитают, что ваша ситуация очень хорошая.

Если, например, я спрошу у людей из Сирии или из Средней Африки, как они оценивают вашу ситуацию, они скажут, что ваша ситуация просто отличная. В некоторых местах людям не хватает даже питьевой воды и недостаточно даже еды для пропитания, и постоянно есть страх потерять свою жизнь. Подумайте с этой точки зрения и тогда вы поймете, что ситуация в России совсем не кошмар, может быть немного трудная, но это как вызов для вас. Немного трудно, но, тем не менее, подумайте, что для вас это хорошо. Это такой вызов, шанс для вас сделать что-то хорошее. Поэтому будьте настроены позитивно и принимайте свои трудности, тогда они не будут трудны. Если вы постараетесь как-то сбежать от своих проблем, то вашим проблемам не будет конца, всегда будут возникать большие проблемы. Если вы примите проблемы, то это все равно, что погрузиться в воду и в этом случае дождь страданий вам не помешает, а если вы бежите от проблем, это все равно, что вы бежите от своей тени. Итак, от своих проблем убежать невозможно. Поэтому вам остается только одно – принять свои проблемы и пытаться их как-то решить, устраняя причину проблем.

Шантидева говорил, что в отношении тех проблем, которые решить можно, решите их. Зачем расстраиваться? С улыбкой постарайтесь их как-то решить. Самый лучший инструмент для решения проблем – это улыбаться этой проблеме. Самый лучший инструмент для того, чтобы не создавать проблем, – это молчание, – не говорите слишком много. Итак, это небольшие мои советы для вас перед учением о том, как укрощать свой ум, как развивать свой ум. Далее Шантидева говорил, что если проблему решить нельзя, если уже слишком поздно, то, как говорил Шантидева, остается один вариант – принять эту проблему. Примите ее, здесь также не имеет смысла расстраиваться. С точки зрения буддизма скажите: «Это карма. Кто создал эту карму? Я ее создал». Итак, примите это. Никого не обвиняйте, говорите, что обвинять во всем нужно только себя самого, я сам создал эту проблему и мне нужно принять ее. Это очень полезный образ мышления. Я живу таким образом. Что касается возникающих проблем, то я стараюсь их решить, но если какие-то проблемы решить не могу, то я принимаю их и говорю, что это просто последствия моей кармы: «Я создал эту карму и мне нужно принять эти проблемы. В будущем я не буду создавать такой кармы, чтобы не сталкиваться с такими проблемами».

Тогда вам станет очень легко. Когда человек согласен, с тем, что это его ошибка, он сразу найдет компромисс. Представьте такую ситуацию, что кто-то моет вашу кружку и разбивает ее – вашу любимую дорогую кружку. Вы начнете ругаться: «Как ты посмел, куда ты смотрел, у тебя нет глаз». Вы начнете ругать этого человека, но если вы сами моете эту кружку и разобьете ее, то вы скажете: «Ну, тот, кто моет посуду, тот ее и бьет». Сразу же вы найдете компромисс: «О ничего, тот, кто моет, тот и бьет». Вы не будете считать, что это

кошмар. Но если кто-то разбил, то всю ночь вы не будете спать, будете думать: «Наверное, он специально разбил. Зачем так?» Так поступайте в отношении любой проблемы – если вы видите, что вы создали эту проблему сами, то жаловаться не на кого, и вы сразу находите компромисс. Если вы думаете, что это бог создал вам проблему, тогда вы жалуетесь: «Бог, почему у меня все так плохо? Всегда так плохо, я как черный баран, всегда у меня проблемы. Моей соседке ты помогаешь, а мне вообще не помогаешь». Это не бог виноват, все, что происходит – последствия ваших действий. Бог, божества вам помогают, только помогают, показывают вам правильный путь. Ваши проблемы вы сами создаете.

Теперь, что касается темы медитации и тренировки в совершенстве сосредоточения, то вчера я сказал вам, что является медитацией. Медитация – это состояние ума, а не поза. Лама Цонкапа говорил, что медитация – это приучение своего ума к позитивному образу мышления. Это медитация. Вы проводите большое количество негативной медитации. При этом вы не сидите в такой особой строгой позе, но, тем не менее, отлично занимаетесь медитацией, негативной медитацией. Когда, например вы смотрите телевизор, если кто-то подходит и говорит вам: «Таня про тебя сказала то-то и то-то», то вы сразу же начинаете медитировать. Вы уже не видите телевизор, у вас один объект медитации – это Таня. Никаких других концепций вы не допускаете, думаете только о Тане. Никто вам не мешает, и если кто-то начнет говорить про Любу, то вы скажете: «Люба меня сейчас не интересует, я сейчас думаю о Тане. Я сейчас однонаправлено хочу концентрироваться на Тане, хочу анализировать как ученый ее поведение». Итак, вы уже не видите телевизора и уже не замечаете детей, которые бегают вокруг. Вы при этом не сидите в такой особой позе, но ваш ум однонаправлено сосредоточен на Тане. Вы не говорите: «Дети, не бегайте, вы мешаете моей медитации». Вы даже не замечаете этих бегущих детей. И далее вы занимаетесь аналитической медитацией о Тане: год назад Таня сделала то-то и то-то, два года назад еще то-то и то-то. По мере того как вы набираете все больше и больше положений, ваше лицо становится все более и более красным, и вы достигаете реализации, такой реализации в негативной медитации. От головы начинает идти дым. Это результат негативной медитации, и вы ею занимаетесь профессионально.

Теперь рассмотрим подобный пример с теми, кто тренирует свой ум в позитивной медитации: они находятся в той же самой ситуации и смотрят телевизор. Если они увидят, что кто-то страдает, то они уже перестают видеть телеэкран, и сосредоточены только на том, как живые существа страдают, они развивают сильное желание: пусть живые существа освободятся от страданий! Их тело не сидит в строгой позе, но ум однонаправлено сосредоточен на таком желании: пусть все живые существа освободятся от страданий, и это однонаправленная позитивная медитация. Иногда вы делаете так, что размышляете о доброте ваших родителей и развиваете желание отблагодарить их за доброту, это тоже позитивная медитация. Недавно я видел одну телепередачу, не российскую, это была индийская программа. Там был один человек, который попросил людей в интернете подавать заявки на работу, если кто-то хочет устроиться на работу, и они заполняли такие онлайн анкеты, заявки на работу. Там были установлены телекамеры, все эти люди находились в разных местах, и этот человек говорил им, какой работой заняться. Они спрашивали у него: «Какую работу мы должны выполнять?» Он отвечал, что ваша работа предполагает работу двадцать четыре часа в сутки. Они спрашивали в ответ: «Будет ли у нас выходной?» Этот сотрудник сообщил, что выходных не будет: «В особенности по праздникам вам нужно будет больше работать». Люди спрашивали: «Какую зарплату вы нам предложите?» Он ответил: «Зарплаты не будет».

Люди подумали, что это ненормальный человек, – кто же будет выполнять такую работу? Молодые девочки, мальчики сидят, это слушают и думают, кто согласится на такую работу? Сотрудник ответил, что есть миллионы людей, которые занимаются этой работой. Они

спросили: «А кто же эти люди?» Он ответил: «Матери». И они сразу же начали думать о своей матери, – это медитация, и после этого люди сказали: «Да, действительно, это правда». Одна девушка сказала: «Правда, моя мама двадцать четыре часа в сутки работает. В праздник мы кушаем, тарелки не моем, она еще больше работает, а зарплаты нет». Она заплакала и сказала: «Самый добрый ко мне человек – это моя мама, но сколько раз я ее обижала». Я посмотрел: в этой передаче все – девочки, мальчики – все они плакали, услышав об этом, потому что внутри себя они понимали доброту своей мамы. Об этом надо медитировать. Все они плачут, говорят: «Да-да-да, это правда». Это называют «медитацией».

В этот момент эти люди занимались медитацией, и в результате их лицо стало совершенно другим. Когда ум чувствует благодарность к своим родителям, у людей лицо становится другим, добрым становится. Когда люди совсем забывают о благодарности к другим людям, они становятся эгоистами. Когда они медитируют, то становятся другими людьми. Я очень рад, что есть такие люди, которые задают подобные вопросы, что люди способны увидеть сами себя. Это называется «внутренним открытием». Существует множество разных видов такой медитации, которая раскроет ваш ум и сделает вас мудрыми людьми. Вся негативная медитация безосновательна, – это ваши ментальные преувеличения. Вся позитивная медитация основана на фактах, на истине, – вы открываете для себя истину, и поэтому порождается позитивное состояние. Поэтому Дигнага говорил, что, когда у вас порождается негативная эмоция, на сто процентов есть какое-то недопонимание.

Если вы на кого-то злитесь, то на сто процентов у вас есть какое-то недопонимание, вы неправильно поняли ситуацию, вы не знаете истину в этот момент. Если я спрошу вас, почему вы разозлились на мужа (или на жену), вы скажете: «Геше-ла, у меня есть очень хорошее основание разозлиться». И если я спрошу: «Хорошо, назовите мне ваше основание», то окажется, что там детское основание, там нет нормального основания. И это относится к любой негативной эмоции, – это можно говорить о гневе и о привязанности. Если я спрошу, почему у вас появилось это состояние ума, вы не сможете дать никакого хорошего объяснения. Поэтому Дигнага говорил, что все негативные эмоции основаны на недопонимании или какой-то неправильной интерпретации. Это так на сто процентов. Все позитивные эмоции возникают на основе понимания истинной реальности, и для этого требуется большее понимание философии, а для негативных эмоций не нужна истина, достоверная основа, поэтому даже у маленьких детей с легкостью порождаются негативные эмоции.

Для позитивных эмоций требуется очень хорошая основа, открытие истины, поэтому это нелегко. Далее, другое, о чем говорил Дигнага, – негативные эмоции породить несложно, но при этом они не являются прочными и не смогут пребывать в вашем уме все время, вечно. Сколько бы вы ни привыкали к негативной эмоции, она не может быть развита до безграничного состояния, это невозможно. Потому что у любой негативной эмоции нет хорошей, достоверной основы. Поэтому все они подобны льду. Пока температура отрицательная, они будут казаться очень прочными, но как только температура изменится, когда засияет солнце истины в царстве вашего ума, тогда эти негативные эмоции подобно льду начнут таять. Поэтому Дигнага говорил, что ваши негативные эмоции не могут развиваться до безграничного состояния, также они не пребывают в природе вашего ума.

А позитивные эмоции, как говорил Дигнага, вначале породить очень трудно, потому что им необходима очень хорошая основа, но как только вы их разовьете, они будут далее развиваться до безграничности, потому что они имеют прочную, хорошую основу. Поэтому вы не должны унывать, и сколько бы у вас ни было негативных эмоций, вы должны понимать, что у них нет хорошей основы. И как бы ни было для вас трудно породить

позитивные состояния ума, скажите себе: «Как только я разовью их, далее они будут развиваться до безграничности». Потому что они обладают очень хорошей, прочной основой. И не только это. Кроме этого, они также являются долговременными факторами счастья. Если я хочу, чтобы мое счастье длилось очень длительный период, то это самые главные факторы, которые мне необходимо развить. Что касается еды, одежды, красоты, то все это временные факторы. Ваш автомобиль – это временный фактор. Когда-нибудь он покинет вас. Поэтому, если вы находитесь в полной зависимости от этого, то вы глупы. Ваш муж, ваша жена, подруга, парень – это тоже временные факторы счастья. Если вы думаете о жене, что это самый главный фактор счастья, то это глупо. Понимая это, вы не будете полностью от них зависеть и это очень важно. Что касается бесконечного фактора вашего счастья, то это ваш ум, полностью свободный от омрачений. Это называется «нирвана». И это бесконечный фактор вашего счастья. Как только вы обретете это – ум, полностью свободный от болезни омрачений, вы будете счастливы жизнь за жизнью. Вашему счастью не будет конца. Многие мудрые люди в прошлом создали такой бесконечный фактор счастья и обрели бесконечное счастье. Это правда. И вы тоже способны на это.

Вам нужно понимать, что в жизни временные факторы страданий не нужно принимать слишком серьезно. Вы слишком серьезно принимаете эти факторы страданий. О чем идет речь? Например, если кто-то говорит вам что-то неприятное, вы думаете: «Какой кошмар!» Это всего лишь одно слово. Оставайтесь спокойным. А вы одно слово «толстый» услышите и всю ночь думаете: «Толстый, толстый, толстый». Какая разница? Это временный фактор. Например, вы испытываете какую-то болезнь, – это тоже временный фактор. И какая-то неудача, какая-то потеря, – это тоже временный фактор страдания.

Сейчас кризис, потеря работы – это не кошмар, это временный фактор. Одна работа уйдет, другая работа придет. Вы принимаете это слишком серьезно, временные факторы страдания принимаете слишком серьезно, поэтому у вас возникает депрессия, но это неправильно. Это большая ошибка. Все ваши депрессии возникают из-за размышления о временных факторах страдания. В буддизме говорится, что очень важно не принимать их всерьез и думать о долговременных факторах ваших страданий, тогда все эти проблемы исчезнут из вашего ума. Что касается того страдания, о котором вам нужно думать и которое вам нужно принимать всерьез, то вы этого не принимаете всерьез, а то, что всерьез принимать не нужно, вы рассматриваете слишком серьезно, и это ваша ошибка. Например, если человек страдает от туберкулеза, то всерьез ему нужно принимать бактерии, которые находятся в его легких. Это серьезно, но мы принимаем всерьез высокую температуру и кашель.

Когда появляется кашель, для вас это кошмар, а когда кашля нет, температура снизилась, вы считаете, что стало лучше. Это неправильно, потому что кашель – это симптом. Иногда кашель будет, иногда кашля не будет, но причиной являются бактерии. И пока они есть, будут и кашель и температура. Это полезный совет. И точно также в буддизме говорится, что долговременные факторы ваших страданий – это как бактерии в легких, пока эти факторы будут сохраняться, ваши страдания всегда будут возникать. Одно страдание будет уходить, а на смену ему будет приходиться другое. Это очень интересное учение. Что является долговременными факторами ваших страданий? Это болезнь омрачений в вашем уме. Они как бактерии в ваших легких. До тех пор пока в легких остаются бактерии, у вас всегда будут возникать и высокая температура и кашель. То, что говорят доктора в этом отношении – это на сто процентов, правда. Потому что они открыли истину. И точно также Будда говорит, что до тех пор, пока в нашем уме остаются долговременные факторы страданий, у вас всегда будут возникать омрачения и другие временные факторы страданий.

Поэтому вам нужно постараться излечиться от болезни омрачений. Когда болезнь омрачений закончится, когда вы исцелитесь от нее, тогда эти симптомы страданий исчезнут сами собой. Это истина, которую открыл Будда. Будда говорил: «Я не создавал никаких

новых теорий, я просто открыл реальность, истину. Я не создавал закон кармы – это настоящий закон природы, я просто открыл его». Поэтому если вы глубже посмотрите на учение Будды, то поймете, что это наука об уме и в нем нет никаких догм. Сам Будда говорил: «Я не учу никаким догмам, все, о чем я говорю, основано на истине и моем прямом опыте. Исследуйте и если вы найдете что-то, что противоречит реальности, не принимайте этого. Вам очень важно исследовать каждое мое учение, как ювелир исследует золото». Он никогда не говорил: «Принимайте мое учение просто потому, что я его передаю».

Теперь, медитация. Различают два вида медитации. Это однонаправленное сосредоточение и аналитическая медитация. И та и другая одинаково важны. Никогда не говорите, что однонаправленное сосредоточение – это настоящая медитация и она важнее. И тот и другой вид медитации одинаково важны. Теперь, чтобы эффективно проводить аналитическую медитацию, в качестве основы очень важна такая медитация как развитие однонаправленного сосредоточения. Медитация однонаправленного сосредоточения очень важна в качестве основы, базы для достижения всех других реализаций. Без шаматхи, какой бы медитацией вы ни занимались, это не будет настоящей медитацией, это будет просто детская медитация. Вы можете думать, что вы медитируете, но на самом деле вы не медитируете.

Многие люди могут сидеть по четыре часа, но при этом их ум блуждает здесь и там. Они выходят на контакт с космосом. Это очень опасно. Вокруг нас достаточно людей, и у нас нет с ними хороших контактов. Зачем же вам устанавливать контакт с космосом? Много людей рядом, соседи, родственники, сколько людей вокруг, а контакта с ними нет. Интернет, чужие люди, Америка, Европа, – зачем вам нужно налаживать с ними контакты? С людьми, которые сидят рядом с вами, вы даже здороваетесь, а в интернете сидите, что-то пишете постоянно, смотрите, что они вам написали. Ваши контакты рады, а что друзья? Это неправильный ум. К человеку, который находится рядом с вами, нужно проявлять хорошее отношение, разговаривать с ним, делиться образом мыслей. В интернете бывает много ненормальных людей, поэтому, если вы все время что-то пишете друг другу, то также становитесь ненормальными. Раньше люди были нормальными, а после интернета стали ненормальными. Таких историй много. Потому что в интернете сидит много ненормальных людей, они пишут всем о своих фантазиях, а у других нет воображения, и поэтому они легко получают те же болезни.

Я даю вам такой совет: не слишком много времени проводите в интернете. Иногда это может быть хорошо, но не сидите в интернете всю ночь, иначе это еще одна болезнь. Наш ум очень слаб и сразу же у него возникает зависимость, – это называется «болезнью ума». Ученые исследуют и говорят о том, что зависимость от проведения времени в интернете или зависимость от азартных игр – это как зависимость от наркотиков, от алкоголя – это точно такая же болезнь. Чем больше времени вы проводите в интернете, тем больше в вашем уме возникает такой зависимости. Я не говорю, что этого вообще не нужно делать, иногда это может быть полезно – узнать какие-то новости и так далее.

Вам нужно держаться золотой середины. У меня тоже есть интернет. Я смотрю немного, только когда есть время, все подряд мне смотреть неинтересно. Но знать, что происходит в мире, – это хорошо, там много новостей. Задайте любой вопрос в «Google» и получите любой ответ. Иногда я задаю вопрос, например: «Почему в России падает уровень жизни?» «Google» отвечает: «Потому что нефть дешевет». Интересно, это правда? Потом я спрашиваю: «Это постоянный фактор?» Они отвечают, что это временный фактор. Это хорошо, что в русской экономике все не так страшно, все спокойно. Информацию из интернета получили – и немного успокоились. Я не знаю, какова достоверность ответов «Google», ведь я получил в ответ на свой вопрос мысли какого-то одного человека. Но

поскольку я задал буддийский вопрос, я вам говорю, что эти ответы неправильные, потому что те, кто там пишет, не понимают буддийской философии. Поэтому на интернет нельзя полностью полагаться. Можно немного полагаться на ответы в интернете по вопросам экономики. Мы не знаем точных механизмов работы экономики, специалисты, наверное, знают лучше, поэтому мне иногда бывает полезно узнать их мнение. Но когда я задавал буддийские вопросы, то ответы получал совсем неправильные.

Поэтому не думайте, что та информация, которую вы получаете в интернете, очень важна, не думайте, что она достоверна, – там есть много ошибочной информации. Что я пытаюсь сказать? Если вы не владеете большим количеством информации, то это не беда. Но если у вас много ошибочной информации, тогда это беда. Это беда, русские люди всегда говорят: «Я знаю, я знаю», но ни один из них ничего хорошо не знает, и это беда. Человек говорит: «Да-да, я знаю», – но если я спрошу, что он знает, то окажется, что точно человек ничего не знает, хорошо не знает, он имеет много неправильной информации, поэтому делает все неправильно. Я видел по телевизору обезьяну, которая что-то мыла, что-то делала. Но когда я присмотрелся, то понял, что она ничего нормально не делает, – это просто игра такая, она делает вид, что что-то делает. Вот так делают русские. Я русский, поэтому я так говорю. Раньше я боялся критиковать русских, потому что это была чужая нация. Сейчас я даже боюсь критиковать тибетцев, потому что чувствую себя больше русским. Двадцать лет я живу в России, поэтому чувствую себя русским. Поэтому я не буду говорить о тибетцах даже немного что-то плохое, меня, наверное, неправильно поймут.

Я себя чувствую больше русским, поэтому даю вам такой совет. Если у вас лишь немного знаний, то это не так страшно. Очень важно, чтобы они были чистыми, достоверными знаниями. И также постарайтесь узнать, как использовать те знания, которыми вы владеете, тогда вы получите результат. Поэтому, что касается медитации, в первую очередь очень важно получить полную информацию о том, как медитировать, как развивать однонаправленную концентрацию. Эту тему лама Цонкапа рассматривает очень подробно, объясняет, как развить однонаправленное сосредоточение. Итак, чтобы развить однонаправленное сосредоточение (на что вы совершенно точно способны), в первую очередь необходимо знать, каковы шесть благоприятных условий для этого. Атиша говорил: «Если вы упустите хотя бы одно из этих шести благоприятных условий, то вы можете медитировать даже тысячу лет, но не сможете развить шаматху».

Поэтому еще до медитации вам нужно знать, что представляют собой эти шесть благоприятных условий. Например, если в Красноярске вы хотите заняться каким-либо бизнесом, то еще до того, как вы открыли свое дело, есть определенные благоприятные условия, которые вам необходимо создать для этого. Если вы этого не сделаете, то вам придется закрыть свой бизнес. Сегодня вы открыли бизнес, а завтра придет полиция и спросит, где ваши документы, где разрешение, такой-то документ, а у вас его нет. И ваш бизнес закроют, потому что вы открыли его без документов, без подготовки. Чтобы создать даже маленький бизнес, вы должны создать условия, которые избавят вас от возможных проблем. Умные люди спросят совета у юриста, у профессионалов. Если вы все сделали правильно, то никакая полиция вам не страшна. Так, если в одной области вы очень точно понимаете механизм, то и в других областях механизм будет очень похож. Это очень интересно. Наше физическое тело – это механизм. Когда вы его хорошо знаете, то понимаете, что механизм ума очень похож на механизм тела. Итак, вам необходимо во всех деталях знать, что представляют собой шесть благоприятных условий, позже я объясню вам это. Эти шесть благоприятных условий важны не только для медитации и развития шаматхи, но также очень полезны в повседневной жизни. Если вы создадите эти шесть благоприятных условий в вашей жизни, то ваша жизнь станет очень комфортной, очень приятной, ваша жизнь станет значимой. Также эти шесть благоприятных условий – очень хорошие

антикризисные меры. Я создал эти шесть благоприятных условий в своем уме и могу сказать вам, что куда бы я ни отправился, я очень счастлив.

Как-то однажды в шутку я сказал своему другу-бизнесмену, у которого много денег, что, может быть, у тебя денег больше, но я богаче тебя. Он спросил: «Почему?» Затем я объяснил ему, почему я богаче его, и он согласился, сказал: «Да, действительно, это правда». Будда говорил, что богатство – это не то, каким количество денег вы обладаете, это состояние вашего ума. Если у вас нет удовлетворенности, то, сколько бы у вас ни было денег, вам будет недостаточно, поэтому вы не будете богатыми, вы будете бедными людьми. Вам все мало, поэтому вы будете бедным человеком. Но с того момента, как вы обретаеете удовлетворенность в своем уме, даже если вы владеете немногим, все равно вы становитесь по-настоящему богатыми людьми. Я хотел бы объяснить вам, как развить удовлетворенность в вашем уме и как создать пять внутренних благоприятных условий. Первое благоприятное условия является внешним, оно не так важно. Понять его не так трудно, я уже создал его для вас на Байкале. Но что касается оставшихся пяти благоприятных условий, – внутренних благоприятных условий, то я не могу их создать за вас, вам нужно их создать самим. В повседневной жизни создавайте эти пять внутренних благоприятных условий, и вы станете другими людьми. И также это будет лучшей подготовкой к вашей будущей медитации.

Далее лама Цонкапа говорил, что знать только шесть благоприятных условий недостаточно, кроме этого вам нужно знать, что представляют собой пять ошибок медитации. Если вы не знаете, каковы ошибки медитации, то, сколько бы вы ни медитировали, это будет пустой тратой времени. Медитация – это как ремонт телевизора нашего ума. Если вы хотите отремонтировать любой телевизор, вам необходимо знать, каковы дефекты в этом телевизоре. Однажды, много лет назад, в России, телевизор у меня стал плохо работать, и я не знал, что там не так в этом телевизоре. И, так же, как медитируют русские люди, я старался отремонтировать этот телевизор. Когда я принялся его ремонтировать, он показывал все хуже и хуже. И точно так же, если люди не знают, каковы ошибки медитации, и принимаются медитировать, это все равно, что пытаться отремонтировать телевизор, не зная, каковы в нем дефекты. Из-за этого ум будет становиться все хуже и хуже. Сначала у вас нормально работает один канал, но потом вы помедитировали и все сломалось – так бывает у ненормальных людей. Люди начинают видеть что-то такое, чего не видят другие люди. Многие из-за медитации становятся ненормальными, потому что не знают, как правильно медитировать. Но они о себе думают, что они нормальные. Это потому, что они неправильно медитируют. Когда вы занимаетесь нормальной, правильной медитацией, то становитесь скромными, простыми и добрыми, как Будда. Вы проявляете любовь и сострадание, всех в округе любите, – вот это результат настоящей медитации.

Поэтому очень важно знать, каковы пять ошибок медитации. Лама Цонкапа объясняет, каковы пять ошибок медитации, основываясь на коренном тексте, написанном Буддой Майтреей. И далее лама Цонкапа говорит, что одного лишь знания пяти ошибок медитации недостаточно. Также вам необходимо знать, каковы восемь противоядий, устраняющие эти пять ошибок. Когда вы медитируете, что вы делаете? Это работа. Какая это работа? Вы устраняете пять ошибок медитации, применяя восемь противоядий. Будда говорил о том, что наш ум обладает невероятным потенциалом. Он подобен телевизору, который может иметь миллион каналов. Пока у вас только один канал. И даже этот канал, как следует, у вас не работает, потому, что в нем есть дефекты. Если вы устраните эти дефекты, то ваш ум будет способен понять, что происходило в прошлом, что случится в будущем. Это факт. Это называется «ясновидением». Наш ум способен все это видеть, но пока есть ошибки в медитации, ум работает не в полную силу. Ясновидение – это не особый талант. Когда ум очищается, устраняет ошибки медитации, тогда появляется ясновидение, и тогда вы будете

знать, что было в прошлой жизни. Причем, чем выше ваш уровень медитации, тем больше прошлых жизней вы будете знать. Вы будете знать, что было тысячи лет назад, тысячи жизней назад. Это зависит от уровня развития вашего ума.

Поэтому в прошлые времена некоторые группы индуистов верили в существование пяти предыдущих жизней, другие верили, что есть десять прошлых жизней, почему? Потому что их наставники, мастера, которые достигали каких-то реализаций в ясновидении, видели на пять жизней в прошлом, и поэтому они говорили, что существует пять прошлых жизней, просто дальше они не видели. Поэтому люди верили, что есть пять прошлых жизней. Некоторые индуистские учителя через медитацию могли увидеть десять прошлых жизней. Буддизм говорит о бесконечных прошлых жизнях, потому что наш Учитель – Будда видит все эти прошлые бесконечные жизни. Потому что у него полностью развит ум. Поэтому мы в буддизме говорим, что начала нашей жизни нет, и конца нашей жизни нет. Это основано не только на логике, а также на прямом опыте. Поэтому применять восемь противоядий, чтобы устранить пять ошибок медитации, очень важно. Во время медитации ваше тело сидит в строгой позе, но ваш ум очень активен и применяет восемь противоядий для устранения пяти ошибок медитации. Поэтому медитация – это очень активное состояние ума. Активное и правильное состояние ума. Ум не просто туда-сюда гуляет, а однонаправлено правильно действует. Поэтому идет развитие ума. Некоторые люди говорят, что медитация – это бездействие тела, речи и ума. Если вы в интернете зададите вопрос о том, что такое медитация, то получите такой ответ, что медитация – это такое состояние, при котором отсутствуют действия тела, речи и ума, но это нонсенс. Почему? Если медитация – это состояние бездействия тела, речи и ума, то можно сказать, что каждый день мы семь-восемь часов проводим в такой медитации. Некоторые медитируют по двенадцать часов каждый день. Это время, которое вы проводите во сне. Называть это «медитацией» – нонсенс. Вам нужно понимать, что если кто-то сказал, что медитация – это бездействие тела, речи и ума, то это полная бессмыслица. Медитация – это однонаправленное сосредоточение и очень активное состояние ума, при котором вы устраняете пять ошибок медитации.

Некоторые русские люди говорят: «Я провел в слоге ХУМ два дня. Очень трудно было выбраться из этого ХУМ». Это очень опасно. ХУМ – это слог, на котором вам нужно сосредоточиться, но вы не можете сами находиться внутри этого слога. Все это сумасшествие. Такого не бывает. Если кто-то говорит такое, то не раскрывайте широко свои глаза, вам нужно понять, что это нонсенс. В тантрических медитациях вы медитируете на слог ХУМ, чтобы собрать энергии ветра в центральном канале, чтобы блуждание вашего ума стало меньше. Есть также и множество других целей, и при этом вы не находитесь в слоге ХУМ, а вы сосредоточены на ХУМ.

Но только лишь знать, каковы пять ошибок медитации, и каковы восемь противоядий, недостаточно. Вам также необходимо знать, каковы девять стадий медитации. Если вы знаете, каковы девять стадий медитации, то когда на практике добиваетесь результата и переходите с нулевой на первую стадию, то начинаете понимать, что прогресс действительно возможен. Это очень полезно. Когда я медитирую, я знаю, что это первая ступень, потом я говорю: «Как хорошо, получается, результат есть». С первой стадии вы можете перейти на вторую стадию, вы способны достичь этого, это не так трудно. Тогда вы скажете: «Мой ум находился в ужасном состоянии, а сейчас я уже добился определенного прогресса». Дикий слон вашего ума стал немного послушнее. Когда вы переходите на первую стадию, вторую стадию, этот дикий слон вашего ума становится немного более послушным. Если вы ему скажете: «Сиди на одном объекте», он будет сидеть одну-две минуты.

Это признак того, что вы достигли первой или второй стадии. И вам нужно очень подробно знать, каковы определения всех девяти стадий, и каковы критерии перехода с первой на вторую стадию, со второй на третью и так далее. Тогда вы будете знать, где вы находитесь. Это очень важно. Если вы хотите куда-то поехать, то в первую очередь вам нужно знать, где вы находитесь. И тогда, отталкиваясь от того места, где вы находитесь, вы по карте ищете, как вам отправиться в нужное место. Поэтому в первую очередь очень важно знать, на каком уровне вы находитесь, и тогда вы поймете, что на сто процентов находитесь на нулевой стадии концентрации.

Тогда вы не будете сразу же думать о девятой стадии, а подумаете: «Сначала я хотел бы достичь первой стадии». Вы не будете думать о ясном свете и скажете, что вначале я хочу достичь первой стадии сосредоточения. Тогда вы станете реалистичными. Что касается иллюзорного тела, то вы скажете: «Это очень далеко, вначале я хотел бы достичь первой стадии». И это очень полезно. Далее лама Цонкапа говорит, что знать одни лишь девять стадий вам недостаточно, вам нужно знать, каковы шесть сил и как с помощью этих шести сил вы продвигаетесь по этим стадиям. Какую силу вам нужно использовать, чтобы достичь первой стадии и так далее. Каждая из этих шести сил помогает вам достичь той или иной стадии концентрации. Итак, вы узнаете, что первая сила помогает вам перейти с нулевой стадии на первую и так далее. Поэтому вам необходимо знать все эти шесть сил и как они помогают продвигаться по девяти стадиям.

Вам нужно будет использовать эти шесть сил в соответствии с той стадией, на которой вы находитесь. Если вы будете использовать все шесть сил одновременно, то это будет неправильно. Вы должны знать целую систему, которая будет полезна в этом случае. И если вы будете правильно применять эти силы, то у вас будет прогресс. Не надо говорить: «О, эту силу я так люблю, я не брошу ее, только эту силу я буду применять». Это привязанность. Некоторые говорят: «Я – практик дзогчен, я – практик махамудры, я практикую ясный свет, я занимаюсь туммо». Это привязанность. Любое учение Будды – это как лодка. Когда вы переехали на другой берег, эту лодку нужно оставить, не нужно к ней привязываться. Поэтому Будда говорил: «Не привязывайтесь к Дхарме. Дхарма – это как лодка, которая помогает вам перебраться на другой берег, а после этого вы, не привязываясь к лодке, продолжаете свой путь». Привязанность к Дхарме, привязанность к религии – это причина дисгармонии. Даже к буддизму привязываться не надо. К учению привязываться не надо. Если вы привязаны к учению Будды, и кто-то говорит, что учение Будды неправильное, то ваше лицо сразу краснеет, вы думаете: «Я его убью, он сказал, что учение Будды неправильное».

Зачем это? Для кого-то это неправильно. Вам это подходит, а кому-то не подходит. Если кто-то говорит, что это неправильное учение, то, наверное, его источник неправильный. Например, медицина тоже бывает разная, кому-то подходит тибетская медицина, а кому-то европейская. У каждого свой выбор. Поэтому если человек, который лечится европейской медициной, говорит, что тибетская медицина ему не подходит, зачем надо злиться? Наверное, ему не подходит. Далай-лама говорит, что в нашем мире много религий, потому что все люди разные. Кому-то полезен буддизм, кому-то полезен индуизм, кому-то полезно христианство, а кому-то полезен ислам. Все это лечение. Надо уважать все религии. Это очень важный момент. Если, например, вы используете какое-то противоядие и оно, действительно, работает, то есть опасность, что у вас возникнет привязанность к этому противоядию, и также, если вы используете какую-то из шести сил, и она работает, то вы можете привязаться к этой силе и подумать, что теперь будете использовать только эту силу: «Другую я не хочу, только эту». Это тоже неправильно. Когда вы добиваетесь прогресса, то в соответствии с этими наставлениями переходите к другой, следующей силе. Потому что сила, которой вы пользовались, стала вашей привычкой, вам удобно ее развивать, поэтому

вы можете привязаться к этому. Другая сила, которая помогает вам развиваться еще дальше, это новая сила, к ней еще надо привыкнуть, и это нелегко. Поэтому ваша лень будет говорить: «Я буду развивать первую силу, она для меня привычна». Это неверно. Ваша лень не хочет развивать что-то новое, к чему у вас нет привычки, и поэтому говорит: «Хочу применять старую методику, к которой я привыкла, мы с ней такие хорошие друзья». Это тоже привязанность. В медитации вы должны знать все эти вещи, они очень важны.

Далее лама Цонкапа говорил, что и этого тоже недостаточно, – вам необходимо знать, каковы четыре способа вступления в медитацию. Если вы не знаете, как вступать в медитацию, если говорить о способах вступления, то мы можем говорить о первой, второй, третьей стадии, и не везде вы одинаково приступаете к медитации. На высоких уровнях вашей медитации вам необходимо вступать в медитацию спонтанно. Если вы так будете поступать в самом начале, будете пробовать спонтанно вступать в медитацию, то это ошибка. В некоторых текстах говорится: «Вступайте в медитацию спонтанно», но здесь идет речь о восьмой и девятой стадиях. Вы находитесь на первой стадии и подобны орлу, сидящему на земле. Когда орел сидит на земле, без использования крыльев он не сможет взлететь.

В России много таких «орлов» в медитации, которые сидят на земле, и говорят о спонтанности. В махамудре и дзогчене часто используются такие термины как «спонтанная медитация». Это очень приятно, не нужно применять усилий. И они думают: «О, как хорошо, эта медитация мне подходит, конечно». Вы хотите вступать спонтанно, потому что вы ленивы. Вы не хотите ремонтировать телевизор, а хотите, чтобы он сам спонтанно отремонтировался. Это подобно тому, как орел сидит на земле и говорит: «Не хочу крыльями махать, хочу спонтанно полететь». Вот так он и сидит десять лет. Я посмотрел – двадцать лет прошло, а некоторые русские люди все сидят, раскрыв крылья, на земле и говорят: «Спонтанно». Однако прогресса у них нет. Потому что эти люди не знают, как вступать в медитацию, каковы четыре способа вступления в медитацию. Спонтанно вступать в медитацию очень хорошо, но только если вы достигли восьмой-девятой стадии сосредоточения. Каким образом это происходит?

Мой Духовный Наставник мне говорил, что когда орел парит высоко в небе, тогда, если он использует крылья, то это мешает его спонтанному парению. Высоко в небе орлу нужно лететь спонтанно, не используя крыльев, и тогда полет будет очень плавным и красивым. И точно также, когда вы достигаете восьмой-девятой стадии, то вам не нужно применять противоядие от ошибок медитации, потому что ошибок медитации у вас уже не будет. В этих обстоятельствах применять противоядия – это ошибка. Потому что у вас есть привычка применять противоядия, и на восьмой-девятой стадии все равно сохраняется эта склонность к применению противоядий. На этом этапе вам будет очень трудно не применять противоядия, потому что у вас сформировалась привычка. В этой ситуации вы просто парите спонтанно. «Медитируйте спонтанно», – на этом этапе это правильный совет, но не сейчас. Сейчас у вас есть много ошибок медитации и ваш ум ленив. Если вы будете вести себя спонтанно, то никогда не добьетесь прогресса. Все это учение Будды. Спонтанная медитация – это, правда, учение Будды, но надо знать, где эта правда, какому уровню развития соответствует эта правда. В вашей нынешней ситуации это вам не подходит. Поэтому если вы полностью знаете наставления, которые передал Будда, то у вас не возникает никаких противоречий. Вы знаете, что такие-то наставления Будда передал для такого-то уровня, а другие наставления для другого уровня. Я не вижу никаких противоречий.

А сейчас мы вернемся к теме: как развивать шаматху, используя шесть благоприятных условий. Из этих шести благоприятных условий одно является внешним и пять условий –

внутренние. Когда я изучал философию, то я изучал ее таким образом, очень подробно, и это стало для меня очень полезно. Наш Учитель туда-сюда не прыгал. Одну вещь полностью преподавал, потом дальше продвигался. Сейчас в Россию приезжают разные учителя, и люди туда-сюда прыгают. Вы что-то поняли, но ничего правильно не поняли. Поэтому вы все знаете понемногу: шесть йог Наропы, ясный свет, иллюзорное тело, медитация. Но как следует вы ни одной темы не знаете. В этом нет для вас никакой пользы.

Для вас очень важно поступать так: если вы обретаёте какие-то знания, то старайтесь полностью изучить эту область, тогда это будет для вас очень полезно. Итак, если вы полностью обладаете всеми знаниями о том, каковы шесть благоприятных условий для медитации; а также о том, каковы пять ошибок медитации и восемь противоядий; о том, как применять эти противоядия; далее – каковы девять стадий, и какова разница между этими стадиями; если вы знаете это очень точно и далее, если вы знаете, как применять шесть сил, которые помогают вам продвигаться с одной стадии на другую; как вступать в медитацию, если вы знаете четыре способа вступления в медитацию, – тогда у вас есть общее представление о том, как развить однонаправленное сосредоточение. И в будущем, если кто-то попросит вас дать учение по развитию однонаправленного сосредоточения, вам не нужна будет книга, вы будете свободно объяснять эти темы напрямую. Если вы знаете все эти темы наизусть, то вам не нужна книга. Мой Учитель Пананг Ринпоче, когда давал учение, не использовал книги, а учил, исходя из собственного опыта. Его Святейшество Далай-лама также знает все эти положения наизусть.

Теперь, из этих шести благоприятных условий одно является внешним благоприятным условием. В отношении этого Будда Майтрея говорил: «Те, кто хочет медитировать, должны медитировать в таком месте, которое имеет пять характеристик». И это внешнее благоприятное условие. Вам нужно медитировать в месте, которое обладает пятью качествами. Первое – это уединенное место. В городе невозможно добиться высокого уровня однонаправленного сосредоточения. Поэтому место должно быть уединенным, тихим. Далее второе – это место должно иметь благословение. Это место, в котором медитировали великие мастера прошлого, или медитировал ваш Духовный Наставник. Поэтому здесь не подходит любое уединенное место, если это место не имеет благословения, если там живет множество вредоносных духов, то оно нам не подходит. Вначале мы очень слабы, поэтому нам очень легко причинить вред.

Некоторые люди любое пустое место считают подходящим для медитации, а потом они становятся хуже, потому что не знают, в каком месте надо медитировать, а это надо знать. Существует много разных духов, есть очень злые духи. Вы думаете, что место пустое, а там может быть очень много злых духов. Они говорят: «Я не хочу чужого человека на моей территории». Как собака, которой не нравится, что на ее территорию приходят люди. Точно также и с духами – мы видим только людей, мы не видим духов. Если вы находитесь в месте, где медитировали великие мастера прошлого, то там все эти духи стали близки к Дхарме, они тоже сами медитируют. Поэтому они говорят: «Как хорошо, это наши знакомые люди». Они будут вместе с вами, они даже будут помогать вам. Не все духи злые, есть и очень добрые духи. Это на сто процентов есть. Духи раньше были людьми. Все это зависит от кармы каждого живого существа. Если человек – монах, то это не означает, что он обязательно обретет хорошее перерождение. Если он неправильно себя ведет, то обретет низкое перерождение. Даже для монаха нет гарантированного хорошего перерождения. Они могут рождаться духами. Вы не видите этих вещей, но они на сто процентов существуют. Вам нужно знать, что есть очень много всего того, что существует, но вы не видите этого своими глазами. Например, ученые говорят о том, что не могут обнаружить населенные планеты, потому что они смотрят с нашей, человеческой точки зрения и не могут посмотреть, поискать в каких-то других измерениях. Может быть, все они не так далеко, но

находятся в каких-то других измерениях. Вам нужно понимать один момент. Например, бермудский треугольник, там пропадает множество кораблей. Но кораблю просто исчезнуть невозможно. Это невозможно. С точки зрения буддийской философии, с точки зрения науки, закона сохранения массы и энергии невозможно, чтобы корабль просто исчез. Почему же тогда мы его не находим? Потому что он оказался в каком-то другом измерении. Поэтому мы его просто не видим. Он находится не так далеко, но мы его не видим.

Точно также и в Тибете существовали истории. Однажды один человек охотился на оленя. Этот олень забежал в пещеру, и охотник зашел за ним, а ружье оставил снаружи. Это подлинная история. Итак, он зашел в пещеру, олень исчез и когда он зашел внутрь, то оказался в чистой земле. Это как такая дверь, врата в другое измерение. Люди там были очень счастливыми. Что бы они ни пожелали, это у них появлялось спонтанно. Этот человек провел в том месте один день. Затем он вспомнил о своих детях, о своей жене и сказал, что теперь хотел бы вернуться обратно домой. Его друзья в этом месте сказали: «Не уходи, уже слишком поздно». Он спросил: «Почему, я же провел здесь всего один день?» Они сказали: «Да, в нашем измерении прошел всего один день, но на твоей планете прошло уже сто лет». Человек сказал: «Все равно, я хотел бы вернуться и увидеть своих детей». И он вышел из этой пещеры. Он увидел рядом с пещерой свое ружье – очень старое, ржавое. Эта дверь в пещеру закрылась и больше не открывалась, все это место превратилось в тупик, там стоял просто камень, просто скала. Затем он пошел в свою деревню. Он спросил у жителей о своей жене, но о ней никто ничего не знал. Он спросил о детях, их тоже там никто не знал. Один очень старый человек сказал: «Давным-давно здесь жили такие люди, жил твой сын, но он уже умер, сейчас живут его дети. И они тоже уже очень состарились». Это настоящая история. Итак, я хотел сказать, что может существовать множество разных вещей в разных измерениях, и они могут находиться не так далеко от нашей планеты. Если ученые хотят изучить другие измерения, то им нужно изучить феномен бермудского треугольника, почему там исчезают корабли и куда они перемещаются.

Итак, для буддизма это не какие-то новые вещи, в буддизме также говорится о множестве разных уровней существования. Итак, в первую очередь, хотя какое-то место вы можете видеть как пустое, тем не менее, там может присутствовать множество разных духов. Это тоже живые существа. И с этими духами очень важно жить в гармонии. Почему в наши дни распространяется множество эпидемий, каких-то новых болезней? Потому что мы не живем в гармонии с такими духами. Мы вырубаем, сжигаем леса. Что касается духов, то мы загрязняем воду, портимы экологию. Духи все это также используют, и поэтому, когда они все это видят, то начинают злиться и в качестве мести насылают на людей все эти болезни. Об этом упоминается в коренных текстах. Будущее описано в коренных текстах – что люди будут неправильно себя вести, они не будут заботиться об экологии, о духах, поэтому духи будут злиться и насылать разные болезни. Некоторые болезни нельзя вылечить. Все это давно-давно описано. Сейчас так происходит. Поэтому жить в гармонии с духами и поддерживать в чистоте экологию очень важно. Но с другой стороны в буддизме говорится, что никогда нельзя принимать прибежище в духах местности. Как, например, шаманы, – они принимают прибежище в духах. Это ошибка. Надо жить в гармонии, как друзья, но прибежище принимать в духах местности нельзя. Важна золотая середина.

Далее, третье качество подходящего места – это такое место, где вы не заболите. Есть множество таких мест, скажем, очень сырых, где люди быстро заболевают, или с загрязненным воздухом – из-за этого люди могут заболеть. Далее, четвертая характеристика – это должно быть место, где вашей жизни не грозит опасность. Даже если это место тихое, но при этом там водится множество опасных диких животных или ведется война, то это неподходящее место. Далее пятая характеристика – это место должно быть не просто

уединенным и благословленным, это должно быть место, где вы очень легко найдете себе место жительства, а также еду и так далее.

Это называется «внешним благоприятным условием». Такое место я уже для вас выбрал на Байкале, так что не переживайте на этот счет. Первое благоприятное условие для вас уже создано, не беспокойтесь. Теперь, что касается пяти внутренних благоприятных условий, то я их за вас создать не могу, вам нужно создавать их самим. Из этих пяти внутренних благоприятных условий первое называется «удовлетворенность». Оно очень важно. Если у вас нет удовлетворенности, то вы всегда хотите все больше и больше. Тогда вы не сможете медитировать. Когда вы закроете глаза, ваш ум устремится за объектами желания. Когда вы начинаете медитировать, вы видите все эти объекты желаний и потом думаете о них. Девушка, когда сидит в медитации, глаза закрывает и видит супермаркет, красивую одежду и думает: «А, эту одежду зря я не купила. Почему я ее не купила? Сейчас, если пойду, наверное, уже не куплю, все продали». Все, медитация не состоялась.

Мужчины, когда закрывают глаза, видят свой объект привязанности. Если он привязан к подруге, то он ничего не видит, кроме подруги: «Что моя подруга сейчас делает, чем она занимается? Наверное, она с другим парнем». Вот так, медитировать он уже не может. Это возникает из-за стратегической ошибки, из-за того, что у вас нет первого внутреннего благоприятного условия – удовлетворенности. Чтобы в своем уме обрести удовлетворенность, вам нужно понять, что все эти объекты привязанности – это временные факторы счастья. Если вы будете использовать эти временные факторы счастья, то это будет некоторым счастьем, но оно будет смешано со страданием. Это очень полезно – так думать. Любая из наших привязанностей – это временный фактор счастья: еда, дом, деньги. Они не приносят чистого счастья. Это счастье будет смешано со страданием. И если вы долго переживаете об этих объектах, то они приводят к другим страданиям.

Что касается объекта привязанности, если вы его используете долгое время, то ваше переживание превращается в страдание. Все это сансара. Я знаю, как живут люди в сансаре и как на пустом месте они создают множество проблем. У этих людей одна проблема приходит на смену другой, потому что они не знают, как правильно использовать ситуацию. Когда вы смотрите «Дом-2», вы думаете, что они тупые, говорите: «Это не Дом-2, это дурдом». Но в вашей жизни все происходит точно так же. Чужие ошибки легко видеть, но вы сами так делаете, разницы нет. Наша жизнь в сансаре – это точно такой же дурдом. Сансара – это дурдом. Ум ненормально работает.

Поэтому очень важно иметь удовлетворенность. Это очень многое изменит в вашей жизни. Теперь, как развить эту удовлетворенность? Это возможно благодаря пониманию учения по четырем благородным истинам. Также нужно понимать, что то, что мы считаем объектами счастья, не приносит настоящего счастья. Это объекты страданий, они приносят такое переживание, которое всегда смешано со страданием. Также вам нужно понять, что когда вы родились, думайте так, что вы родились одни, и с вами ничего не было. Затем позже, когда вы умираете, вы на сто процентов однажды умрете, в этот момент вы ничего с собой забрать не сможете, и даже этому телу вам придется сказать «до свидания». Что вам поможет? Это только благие качества ума, отпечатки позитивной кармы, которые называются «заслугами». Если вы их не накапливаете, то это очень глупо. Что касается всего остального, то вы пришли в эту жизнь с пустыми руками и с пустыми руками из нее уходите, зачем же тогда вы так сильно интересуетесь накоплением тех вещей, которые вы даже не сможете забрать с собой в следующую жизнь? Что наступит раньше, завтрашний день или следующая жизнь, сказать очень трудно. Может быть, следующая жизнь наступит раньше, чем завтрашний день. Это факт. Если вы так будете думать, то ваши глаза откроются. Вы будете чувствовать: «А, у меня достаточно всего». Когда вы почувствуете, что у вас всего

достаточно, что у вас много лишнего, тогда вы будете делиться с другими. И тогда вы не переродитесь духом.

Почему люди перерождаются духами? Потому что когда они жили, то копили вещи, сами не надевали много одежды и никому не давали. Потом умерли, а привязанность к этим вещам осталась, поэтому они стали местными духами и не могут получить перерождение. Они там сидят и охраняют свои вещи. А когда кто-то смотрит на их вещи, они злятся. Все эти ошибки возникают из-за непонимания той истины, что мы в этот мир пришли с пустыми руками и однажды с пустыми руками покинем его. Поэтому вам нужно быть довольными, удовлетворенными тем, чем вы обладаете, а если у вас есть что-то лишнее, делитесь этим с другими и тогда в ответ вам будет приходить все больше и больше. Закон кармы – это интересный закон. Если вы делитесь тем, что у вас есть лишнего, то в один прекрасный день вам все придет обратно. Наш мирской ум этого не понимает. Вы думаете, что если будете копить, то в одну минуту получите больше, а по-настоящему, вы больше потеряете. Жадность – это главная причина кризиса. Это главная причина беды. Если вы делитесь вашим счастьем, то ваше счастье будет возрастать.

Поэтому делиться своим счастьем очень важно. В тибетской поговорке говорится, что если вы делитесь своим счастьем с другими, то ваше счастье возрастает. Кто бы ни пришел к вам домой в гости, даже если все, что у вас есть – это кусок хлеба, поделите его с другими и это будет счастье. Но если кто-то приходит в гости слишком часто, попросите его не приходить так часто. Надо вести себя скромно, надо делиться, но если кто-то приходит часто и в любое время, то это бесполезно – все и всегда отдавать. Скажите такому человеку: «Достаточно», не вырабатывайте у него плохую привычку. Надо быть строгим, но добрым. Срединный путь очень важен. Недавно я написал такой совет: «Знания очень важны, но когда вы применяете эти знания в повседневной жизни, сохранять баланс еще важнее. Если вы не знаете, как сохранять баланс, то не сможете продолжать быть добрым человеком».

Поэтому будьте добрыми, но не позволяйте другим злоупотреблять вашей добротой. Не позволяйте им использовать вас в корыстных целях. Будьте удовлетворены, но никогда не прекращайте свое развитие. Вы иногда делаете наоборот – говорите, что вам достаточно этого развития ума. Это неправильно. Вы думаете, что немного помедитировали – и хватит, немного развили ум – и хватит. Это неверная позиция. В отношении внутреннего развития вам не нужно довольствоваться, ограничиваться тем, что есть. Но что касается обладания материальными объектами, то здесь у вас должна быть удовлетворенность. Будьте вежливы, но не позволяйте другим управлять вами. Будьте щедрыми, но не давайте тем, кто обладает достаточным количеством вещей. Это о том, как сохранять баланс. Таким образом, в отношении всех советов Будды есть такой определенный баланс и вам надо знать, как соблюдать его.

В отношении терпения точно так же, вы должны быть терпимыми, но при этом не позволять людям пересекать границы. Границы – это когда они сидят на вашей голове, а вы им говорите: «Садись на свое место». Если вы думаете: «Геше-ла сказал, что надо терпеть, поэтому, пусть он сидит на моей голове», – это означает, что вы тупой.

До свидания, время закончилось. Завтра состоится благословение Манджушри. Я не закончил это учение в этот раз, но это не страшно, – когда я приеду в следующий раз, я его продолжу. Что бы я хотел сделать, так это дать вам домашнее задание, чтобы в этот раз вы основной упор сделали на практике удовлетворенности. Будьте довольны тем, чем обладаете и не слишком много жалуйтесь. Если муж вам на день рождения приносит очень дешевый подарок, скажите ему «спасибо». Думайте о том, что вам этого достаточно. Подарок необязательно должен быть дорогим. Думайте с благодарностью о том, кто вам его подарил.

Вы должны научиться так поступать: даже если получили маленький подарок – вы счастливы, и тогда ваш ум станет нормальным. Если вы не умеете так поступать, и даже дорогой подарок вам не нравится, тогда ваш ум ненормальный. Мужу надо говорить своей жене в таком случае: «Мой подарок нормальный, а твой ум ненормальный. Надо лечить его». Если муж недоволен, например, тем, что ему готовит жена, то жене нужно ответить ему: «Моя еда нормальная, это твой ум ненормальный. Его нужно лечить». У всех одинаковые ошибки. Поэтому, когда у вас есть удовлетворенность, то любая еда для вас вкусная, любой подарок хорош. Вы живы, не умерли – это так хорошо, это прекрасно.

Это лучшая антикризисная мера. Если у вас немного вещей – ничего страшного. Меньше еды – фигура лучше будет. Меньше будете кушать, много одежды не придется покупать. Одни туфли имеете и этого достаточно. Когда лето – без носков их надеваете, когда осень – тонкие носки надеваете, когда зима – толстые носки. Зачем надо иметь три-четыре пары туфель? У меня одни ботинки. Летом без носков надеваю – так хорошо. Когда осень наступает, надеваю тонкие носки. Когда зима – толстые носки. Зачем надо много разных туфель? Это же относится и к одежде. Мода – это обман, купите лучше немодную одежду – очень дешевую и качественную. Зачем нужна мода? Все люди имеют свой вкус. То, как одевается фотомоделль, вам это не подходит. Вам подходит совсем другая одежда, которая соответствует вашему телу, вашей фигуре. Создайте свою моду: «Это моя мода, поэтому это очень дешевая одежда. У меня своя мода, я никогда не надеваю каждый год новые одежды только потому, что этот герой ее надевает. На это у меня денег не хватает. У меня отличная собственная дешевая мода».

Вы должны быть сами себе мастером, никого копировать не надо. Как вам подходит, вот так одевайтесь. Дешево и хорошо. Это антикризис.