

Итак, получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым.

Что касается всех наставлений, которые я вам передаю, то это не те наставления, которые просто передает человек, знающий теорию. Это наставления мастеров, которые не только знали теорию, хорошо понимали философию, но также применяли эти знания в своей жизни и получили результат, то есть эти знания являются подлинными.

То, что я вам сейчас буду объяснять, старайтесь развивать в этом убежденность и также используйте в повседневной жизни как инструменты для обретения здорового ума. Это очень важно. То, что я вам сейчас буду объяснять, это информация о том, каким образом обрести здоровый образ мышления. И если вы мыслите таким образом, придерживаетесь такого здорового образа мышления, то вы сразу же можете увидеть результат. Вы сможете почувствовать результат – ваш ум сразу же успокоится. А если вы мыслите неверно, то есть так, как вы обычно думаете в повседневной жизни, придерживаетесь старого привычного образа мышления, то и вы будете несчастливы, и другие люди тоже будут несчастливы. Этот нездоровый образ мышления в первую очередь делает ваш ум нездоровым, и вашу семью делает несчастливой семьей, нездоровой семьей.

Вчера я вам объяснял шесть благоприятных условий для развития шаматхи. Одно – первое является внешним благоприятным условием, а что касается остальных – это пять внутренних благоприятных условий, их вам необходимо развить. Первое – это как подготовка для шаматхи, а следующие – это развитие здорового образа мышления. Ваша жизнь обретет смысл благодаря тому, что вы разовьете эти пять внутренних благоприятных условий.

Первое из этих пяти внутренних благоприятных условий – удовлетворенность. На мой взгляд, причиной того, что в мире разразился экономический кризис, является отсутствие у людей удовлетворенности. Сколько бы у них всего ни было, им всегда мало, они требуют еще и, в конце концов, остаются ни с чем. Такая неудовлетворенность тем, что мы имеем, – это очень большая ошибка в нашей жизни. Поэтому очень важно быть довольным, иметь удовлетворенность. А как вам развить удовлетворенность? Очень важно думать, что когда мы родились, мы родились с пустыми руками, у нас ничего не было. Затем, когда мы умираем, сколько бы мы ни накопили богатства, имущества, ничего из этого мы не сможем забрать с собой, и смерть может наступить в любой момент. Поэтому, почему же вы не имеете такой удовлетворенности, не довольствуетесь тем, чем обладаете? Если вы взглянете внутрь и подумаете о непостоянной природе, то вы поймете, что погоня за материальными объектами – это все равно, что пить соленую воду – всегда будет мало. И поэтому, куда бы вы ни отправились, в особенности, если вы развиваете шаматху, для этого удовлетворенность очень важна. Если вы не довольствуетесь тем, чем обладаете, и хотите больше, то вы не сможете медитировать. Когда я медитировал в горах, рядом стояла хижина одного монаха, который все время занимался каким-то ремонтом, все время что-то делал. Я у него спрашивал: «Зачем ты все время это делаешь?» Он отвечал: «Ну, как? Это не так. Здесь тоже что-то не так. Ветер задувает с этой стороны». Всегда было что-то, на что он жаловался.

Однажды, когда он пришел ко мне в мою хижину для медитации, он спросил: «Как же ты можешь жить в таком месте?» Я ему сказал: «Я просто принял такие условия. Если бы я их не принял, то конца работе не было бы». Если бы я не принял это, мне пришлось бы вернуться обратно в Новую Зеландию. Я приехал из Новой Зеландии, там жил в очень комфортном городе, в комфортных условиях, у меня был паспорт, и также меня просили о том, чтобы я там остался, но, тем не менее, я принял такие условия – приехал медитировать

в Дхарамсалу. Когда ты соглашаешься, ты не видишь никаких проблем, а он говорит: «Как ты здесь живешь?»

Человеческий ум очень интересно работает. Даже если ваш муж имеет очень тяжелый характер, но вы соглашаетесь с этим, то спокойно живете. Ваша подруга приходит к вам и говорит: «Как ты можешь жить с таким мужем?» Это всего один человек, но для кого-то он нормальный. Она говорит: «Как так можно? Я не могу даже пять минут с ним находиться!» Это ее ум ненормальный. Если вы говорите, что пять минут не можете разговаривать с человеком, значит, ваш ум ненормальный. В вашей жизни, чем бы вы ни обладали, довольствуйтесь этим, и вы будете получать удовольствие. Если то, чем вы обладаете, сравнить с некоторыми другими, более богатыми людьми, то у вас, действительно, окажется очень мало. Но если вы сравните то, чем обладаете с большинством других, бедных людей, то увидите, что у вас всего слишком много. Если вы сравниваете себя с несколькими богатыми людьми, то вам всегда будет мало. Но посмотрите на большинство людей – у вас очень много всего. Вы этого не понимаете. Вы видите только этих нескольких человек: «У них это есть, это есть. А у меня всего так мало!» Это ненормально. И поэтому очень важно, никогда не смотреть вверх, а в основном смотреть вниз, на большинство бедных людей, смотреть на то, как они живут. Поэтому для нас, русских людей, ничего страшного в кризисе нет. Всегда будет картошка, будет хлеб. Какой там кризис? Чего вы боитесь? Крыша над головой есть, еда есть, все есть. Будете чуть-чуть меньше кушать – это еще лучше. С другой стороны, посмотрите: есть места, где у людей нет питьевой воды. Вы только подумайте – питьевой воды нет! Для больных детей нет лекарства! У вас здесь везде есть аптеки. Зачем слишком много покупать лекарств? Поэтому я иногда думаю: «О! У нас все нормально!» Это очень хорошая антикризисная мера.

Итак, первое. Я сказал вам о том, что мысль о непостоянстве помогает развить удовлетворенность, а второе – сравнивайте то, чем обладаете, не с теми, кто выше вас, а с большинством более бедных людей, и тогда у вас появится удовлетворенность. И когда здесь, внутри – в своем уме вы обретаеете удовлетворенность, с этого момента вы становитесь по-настоящему богатым человеком. Богатство – это не то, что вы имеете в каком-то количестве. Богатство – это состояние ума. С того момента, как вы обрели удовлетворенность, вы становитесь по-настоящему богатыми людьми. В противном случае, сколько бы у вас ни было денег, может быть, даже миллион долларов, вы все равно будете бедными.

Однажды, когда Будда с группой монахов шел по дороге, они увидели на земле кусок золота. Будда сказал: «Хорошо. Возьмите этот кусок золота. Мы отдадим его самому бедному человеку в нашей стране». Итак, они шли по дороге. Шарипутра увидел одного нищего, очень бедного человека и спросил у Будды: «Будда, стоит ли мне отдать этот кусок золота ему?» Будда сказал: «Нет. Он еще не настолько беден». Шарипутра подумал: «Ну, кто может быть беднее этого нищего? У него ничего нет, а Будда говорит, что он еще не так беден». Так они шли, шли по этой дороге, и Будда зашел во дворец. Шарипутра был очень удивлен и спросил: «Будда, куда же мы отправляемся?» Будда ответил: «Я иду в то место, где живет самый бедный человек в нашей стране». Они зашли во дворец и увидели царя. Будда сказал: «Отдай этот кусок золота царю. Он самый бедный человек в этом государстве». Шарипутра был просто в шоке от этого и отдал этот кусок золота тому царю. И когда он передал царю кусок золота, царь совершенно ему не обрадовался. Он взглянул на него, отложил и спросил: «У вас есть еще?» Затем, когда он вернулся, Будда спросил у него: «Что сказал царь?» Шарипутра ответил: «Царь просто взглянул на кусок золота и спросил, есть ли у меня еще». Будда сказал: «Вот именно поэтому я и говорил, что это самый бедный человек. Он ни капли не обрадовался этому куску золота, а просто положил его и все равно хочет еще больше».

На основе этой истории Будда говорил о том, что богатство – это состояние ума, а не то, каким количеством чего-либо вы обладаете. С того момента, как вы обретаеете удовлетворенность, вы становитесь богатым человеком. И поэтому я хотел бы попросить вас всех: «Пожалуйста, довольствуйтесь тем, чем вы обладаете». Но при этом не впадайте в другую крайность, не говорите, что геше Тинлей сказал: «Довольствуйтесь», и поэтому вам вообще не надо работать. Так тоже не надо поступать. Здесь очень важен баланс. Как я уже говорил вам, учения, знания очень важны, но баланс еще важнее. Вам нужно довольствоваться тем, чем вы обладаете, но при этом также необходима работа, нужно заниматься бизнесом, создавать причины счастья, создавать причины материального развития не только для себя, но и для блага многих людей. Получается – хорошо, не получается – ничего страшного. Нужен вот такой гибкий ум. Это называется «динамический образ мышления». Так можно жить. Я тоже так живу. Я всегда доволен, но если у меня есть шанс материально развиваться, я, конечно, буду развиваться. Не ради себя, ведь я смогу помогать другим людям. Итак, первое – это удовлетворенность. Куда бы вы ни отправились, где бы ни находились, всегда довольствуйтесь тем, чем обладаете.

Далее второе – иметь меньше желаний. Это очень важно. Здесь говорится: «Почему у нас нет удовлетворенности? Потому что мы не контролируем свои желания». У нас очень много желаний и поэтому нет удовлетворенности. Теперь, что касается желаний, то вам нужно понимать, что в буддизме не говорится, что все желания плохие. Существует множество разных видов желаний. Бывают очень вредные желания. А что это за очень вредные желания? Это желание вредить другим, желание заполучить чью-либо собственность, имущество – это вредные желания. Желание вредить другим, убивать других – это очень вредные желания. Далее, другие желания – это такие «средне-вредные» желания – это, когда вы про какой-то объект думаете, что это объект счастья и хотите заполучить его. Что касается желания вредить другим, то вы знаете, что это вредные желания, что они очень опасны и у вас их мало. А желание покупать больше одежды, обуви: «Все это для меня», желание гнаться за объектами пяти видов чувственного восприятия – это тоже нехорошие желания, вредные желания. Вам они принесут больше страданий. Желание славы, репутации, желание похвалы со стороны других также опасно для вас – в результате вы сами обретаеете больше проблем из-за этого. А почему это нехорошие желания? Потому что такие объекты кажутся вам объектами счастья, но в действительности они не являются объектами счастья и поэтому это вредные желания.

Будда приводил такую аналогию: ночной мотылек не знает, какова истинная природа пламени масляного светильника. На самом деле его природа – это обжигать. Это жгучая природа, но когда он является, то кажется очень привлекательным, ярким. И этот ночной мотылек думает, что если подлетит поближе, то станет счастливым. Если у него нет крыльев, то он думает: «Как же мне обрести такие крепкие, хорошие крылья?» Он что-то для этого делает, чтобы подлететь к этому масляному светильнику и заполучить этот объект. Так, когда у него появляются хорошие крылья, он летит к светильнику. Из-за привязанности к неподобающему объекту результат заключается в том, что это пламя его обжигает. И точно также в сансаре объекты не являются настоящими объектами счастья, а мы считаем их объектами счастья, и в этом наша ошибка.

Будда говорил: «Все объекты: форма, которая является объектом зрительного сознания; звук – объект слухового сознания, запах, который является объектом обонятельного сознания; пища – объект вкусового сознания; тактильные объекты – объекты осязательного сознания тела, все это не объекты счастья. Они могут принести какое-то счастье, но оно смешано со страданием и в конце они приносят больше страдания». Поэтому не слишком привязывайтесь к таким объектам. Очень важно уменьшить привязанность к таким объектам. Если вы так думаете, то понимаете, что этот объект никогда не принесет счастья,

так как он обладает природой страдания. Мы думаем, что он приносит счастье, но на самом деле он никогда не приносит счастья, а то, что он делает, это уменьшает какое-то одно крайнее страдание, но увеличивает другое страдание. Например, огонь. Если вы замерзли и подходите к огню поближе, то этот огонь уменьшает ваши страдания от холода, но одновременно с этим увеличивает страдания от жары. Так же как огонь, и все остальные объекты уменьшают какие-то ваши крайние виды страдания, и вы из-за этого начинаете их считать объектами счастья, но на самом деле это не объекты счастья, а объекты страданий.

Почему наша привязанность, то есть наше желание обрести этот объект так сильно? Потому что мы преувеличиваем, переоцениваем этот объект, и это привязанность. Привязанность – это глупое состояние ума, которое не знает, как отпускать. Оно глупое, так держит! Привязанность не знает, как отпускать объект. Нет гибкости. Каждый объект полезен в свое время. Потом отпускайте его, не надо удерживать. В какое-то время этот объект немного полезен, но только удерживать его неправильно. Надо уметь отпускать. Когда вы отпускаете, вы всегда счастливы. В буддизме не говорится, что не нужно использовать объекты. Вы можете их использовать, но при этом не цепляйтесь за них, не привязывайтесь. Это было бы глупо. Вы можете использовать объекты, но без привязанности. Итак, привязанность – это состояние ума, которое не знает, как отпускать объекты и переоценивает объекты. Это называется «привязанность». Чему вам нужно научиться? Вам нужно научиться гибкости и тому, как отпускать. Дети не умеют отпускать. Какую-нибудь игрушку держат и не отпускают. Если ребенку сказать, чтобы он отдал игрушку другой руке, он не сможет. Итак, нам нужно натренироваться так, чтобы отпускать объекты.

Вам нужно понимать, что отпустите вы этот объект или нет, он все равно не сможет оставаться с вами все время. Если бы что-то могло с вами оставаться все время, тогда это было бы нормально, вы могли бы держать этот объект. Но в действительности никакие объекты не смогут оставаться с вами все время. Держите вы их или нет, они все равно покинут вас. Даже ваше тело каждый миг разрушается и однажды это тело скажет вам: «До свидания». Вам нужно думать об этом. Это очень полезно. Однажды это тело, с которым я родился, скажет мне: «До свидания». Тогда это будет большим открытием. Зачем тогда держать? Зачем держать одежду, мебель, какие-то старые вещи, никому не давать, думать: «Вдруг потом понадобится?» Вещи, которыми вы не пользуетесь, отдайте другим людям. Это щедрость.

Чтобы уменьшить привязанность, очень важно не переоценивать объекты и постараться понять их относительную реальность. Какова относительная реальность объектов, к которым вы привязываетесь, любых объектов вашей привязанности? Их относительная реальность состоит в том, что каждый миг они разрушаются. Второе – в сансаре, поскольку эти объекты возникают из-за отпечатков негативной кармы, они обладают природой страдания. Если говорить о красоте, то нет никакой красоты. Это вопрос того, как вы смотрите на объект. Если вы посмотрите издалека, то не будет красоты. А если посмотрите, приблизившись к объекту слишком близко, например, через микроскоп, то и там не будет никакой красоты. Никакой красоты нет.

На того, кто вам понравился, посмотрите в микроскоп. Нет никакой красоты. Если вы взглянете на чье-либо лицо через микроскоп, на того человека, к которому вы слишком привязаны, то увидите, что по лицу в разные стороны бегают множество бактерий. Если женщина накладывает косметику, то эти красивые разноцветные бактерии перемещаются в разные стороны. Поэтому красота относительна. Нет самосушей красоты. И это знать очень полезно, чтобы не переоценивать красоту. Женщины, думайте так о своей красоте, что она относительна и тогда, когда вы состаритесь, вам не будет больно, такова реальность. Когда вы думаете о себе: «Я очень красива! Все говорят, что я такая красивая!» – потом с каждым годом морщин становится все больше и больше, и вам становится больно. Кто создал эту

боль? Никто не создал. Вы сами сделали свой ум слабым. Я каждый год смотрю в зеркало, и нет ни капли боли. Потому что я знаю, что никакой красоты нет. Я смотрю в зеркало и думаю: «Еще нормально». И также вам нужно понимать, что красота этого тела неважна. Самая важная красота – это красота ума. Ум красивый, вечно красивый. Даже в восемьдесят лет, если ум добрый, красивый, вы будете таким очень харизматичным. Это красота ума. Мама Далай-ламы стала старой, но она была такой красивой, такой приятной, потому что ум ее красивый. Поэтому не надо думать: «Надо быть красивой». Самое красивое – это ум, вот это вечная красота. Он не может состариться. Поэтому вечная красота – это ум. Думайте так, и тогда вы в большей мере сосредоточитесь на внутренней, а не на внешней красоте, и тогда вы станете дакини. Вы будете приближаться к состоянию дакини. Если с таким состоянием ума вы будете большой упор делать на создании внутренней красоты, тогда в следующих жизнях вы действительно станете дакини. Итак, если вы поймете относительную реальность, то это очень полезно для уменьшения привязанности.

Далее, следующее. Вам нужно понять такой момент – в буддизме говорится, что не нужно иметь привязанностей, но если вы устраните полностью все привязанности, то это тоже неправильно, это слишком. Некоторые люди прочитают немного буддийских книг и думают, что не нужны вообще никакие привязанности. Поэтому я подчеркиваю, что очень важен баланс. Например, чистый кислород очень хорош. Но если человек, который живет в большом городе и дышит загрязненным воздухом, сразу же начнет дышать чистым кислородом, то ему будет нехорошо от этого. И точно также, если иметь слишком много привязанностей, а затем полностью устранить все привязанности, то наступит такой дисбаланс. Это неправильно. Поэтому лама Цонкапа говорит о том, что нужно иметь меньше желаний, но не говорится, что не нужно иметь вообще никаких желаний. Если у вас будет меньше желаний, то ваш ум сразу же успокоится. Что касается всевозможных мелких вещей для выживания, то это хорошо, вы можете их иметь. Небольшое желание в отношении вашей еды – это не проблема. Небольшие желания в отношении необходимых для выживания вещей вам необходимы в настоящий момент, иначе вы станете, как камни.

Но далее, когда вы разовьете шаматху и обретете прямое постижение пустоты, тогда вы не будете зависеть от этой грубой пищи, не будете зависеть от одежды – как Миларепа, тогда вам ничего не будет нужно. Вы не будете ни от чего зависеть, и тогда естественным образом у вас не будет никакой привязанности. И также вы будете понимать абсолютную природу всех этих объектов, и поэтому даже тонкая привязанность исчезнет из вашего ума, потому что феномены не существуют такими, какими вам кажутся, вы будете видеть их подобными иллюзии. И тогда даже тонкой привязанности проявляться не будет. Тонкую привязанность без прямого постижения пустоты устранить невозможно. Если вы постараетесь полностью избавиться от всей, даже самой тонкой привязанности, то это будет иметь такой эффект реверсивной психологии. Некоторые духовные люди говорят: «Мне не нужно никакой привязанности», очень строго себя держат, но потом, в конце концов, многие сходят с ума. Сидят очень строго, телевизор не смотрят, все окна и двери закрывают, и потом становятся странными людьми. Потому что у них нет умения.

Я посмотрел истории многих великих мастеров, – когда они шаг за шагом убирают привязанности, они становятся такими счастливыми, такими открытыми! У них нет закрытости. Они могут вместе со всеми сидеть, смотреть на все вещи, но привязанности нет. Те, кому не хватает мудрости, даже не хотят никого видеть, всё закрывают. Потом однажды им будет трудно, они полностью потеряются. Здесь вам необходим искусный метод.

Поэтому лама Цонкапа говорил о том, что нужно иметь меньше желаний. Почему? Потому что все ваши проблемы возникают из-за нездоровых желаний. Исключением являются лишь те проблемы, которые возникают, например, из-за плохого здоровья или из-за каких-то стихийных бедствий и климатических условий. А все остальное – умственно созданные

проблемы возникают из-за желаний. Посмотрите «Дом-2». Там у людей дом есть, деньги платят, все есть. Если я буду там жить, как мне будет хорошо! В доме закрыться, заниматься медитацией, кушать, спокойно проводить время. Почему там кричат, потом плачут? Почему? Это все из-за желаний. Сначала одно желание приходит, начинается интрига, потом они ссорятся, и потом даже дышать не могут. Кто создал все эти проблемы? Они возникли из-за желаний. Это очень ясно. Вы, например, можете сидеть спокойно, не имея никаких проблем, а затем на пустом месте создаете какую-то проблему. Если бы вы были довольны, вы давно были бы счастливы. Например, вы нормально живете, но потом к вам приходит мысль: «А, я недостаточно богат. Я хочу быть еще богаче. Все! Это кошмар!» Вы придумываете хитрые комбинации, но потом все теряете.

Вот этот обман компании «МММ» также возникает из-за желаний, нездоровых желаний. А что такое нездоровые желания? Это, например, когда вы хотите очень быстро заработать много денег. Это нездоровое желание. Когда директор компании «МММ» сидел в тюрьме, один журналист задал ему такой вопрос: «Когда вы выйдете из тюрьмы, что вы будете делать?» Он ответил: «Я без проблем займусь тем же бизнесом – МММ». Тот переспросил: «А, как же это возможно? Ведь сейчас все уже знают, что вы мошенник». Он сказал: «Это не проблема. Я назову эту компанию как-то по-другому. До тех пор пока в России люди хотят быстро зарабатывать деньги, я смогу обмануть их в любой момент». Он сделал анализ. Он понял, что это слабость человека. Свои ошибки человек не видит. Он проанализировал, какие у людей слабости, как их можно обмануть. Он думал, думал: «Ага. Быстро заработать деньги – это слабое место. Из-за этого я могу у них все забрать». Потому что это основано на факте – это недостоверное состояние ума.

Если вы смотрите на свои желания, то считается, что это нормально, но если посмотрите на желания других людей, на то, как им вредят, как их обманывают из-за этого, тогда вы очень легко все это увидите. Поэтому желание быстро заработать деньги – это заблуждение. И желание быстро достичь духовных реализаций – это тоже заблуждение. Много людей сейчас приходит в буддизм, и затем кто-то среди буддистов говорит, что у него есть такие инструкции, как быстро стать буддой: «Днем медитируете, днем станете буддой, ночью медитируете, ночью станете буддой». Вы думаете: «О, как хорошо! Геше Тинлей говорит, что нужна подготовка, нужно знать философию. А здесь, как хорошо! Закрываешь глаза и становишься буддой! Познаешь ум – станешь буддой!» На самом деле, такого нет. В духовной сфере так не бывает. Тогда зачем же Будда практиковал три неисчислимых эона? Чтобы стать буддой, нужно накапливать заслуги три неисчислимых эона. Стать буддой очень трудно. Это возможно, но очень трудно. Даже если вы развиваете терпение – одно благое качество ума, даже это очень нелегко. Одну плохую черту убрать – это нелегко. Стать буддой – это значит убрать все плохие качества ума и развить все хорошие качества ума. Если кто-то говорит, что это легко, то это ненормальный человек. Думать надо. Если кто-то сидит, видит ясный свет ума и становится буддой, так невозможно. Будда – это состояние ума, в котором нет ни одной капли недостатков, они все устранены, все хорошие качества ума развиты, все потенциалы ума развиты – такая феноменальная память, такой феноменальный ум, который прошлое, настоящее, будущее – всё понимает. Вот такое состояние ума! Как это возможно, медитируя днем, днем стать буддой, медитируя ночью, ночью стать буддой? Как это возможно? Это тоже обман. И поэтому, если у вас есть такое желание – быстро достичь духовных реализаций, то вы останетесь ни с чем. И также, если у вас есть желание быстро обрести материальные богатства, то и в этом случае вы ничего не получите.

Тогда, почему же Будда учил тантре? Это учение не для эгоистичных людей. Будда давал учение по тантре тем бодхисаттвам, которые заботятся о других больше, чем о себе. Для него самого, если нужно практиковать три неисчислимых эона, это не страшно. Но чтобы

приносить благо другим живым существам, если всего на один миг раньше он станет буддой, то ровно настолько больше он сможет принести благо. И тогда с сильным состраданием он говорит: «Пусть я достигну состояния будды как можно скорее ради блага всех живых существ!» – вот эта мотивация подходит для тантры. Здесь Будда объяснял, каким образом использовать свой наитончайший ум ясный свет и также тонкое иллюзорное тело, с помощью чего вы можете быстро осуществить, достичь состояния будды, но не так быстро, как вы думаете.

Теперь, также есть и здоровые желания. Итак, я говорю о том, что не все желания плохие, есть нездоровые желания, но есть также и здоровые желания. И какие это здоровые желания? Например, желание обрести высокое перерождение в следующей жизни. Желание готовиться к благополучию в будущем. Это разумно. Когда вы думаете о желании подготовиться к будущей жизни, то всегда желаете подготовиться через день, желаете подготовиться через год, желаете подготовиться через десять лет, двадцать лет. Но вы точно знаете, что через десять лет вы будете живы? Вы точно знаете, что через двадцать лет вы будете живы? Ум будет продолжаться. Что наступит раньше – завтрашний день или следующая жизнь – сказать очень трудно. И поэтому что-то готовить к следующей жизни и иметь желание обрести благополучие в будущей жизни – это очень важно. Это такая новая концепция в вашем уме и очень важно развивать такие концепции. Если в первую очередь вы развиваете такое желание обрести благополучие в своей будущей жизни, тогда вы скажете, что будущая жизнь может наступить уже завтра, может быть, в следующем году и тогда вы спросите себя: «А подготовил ли я к ней что-нибудь?» Как долго будет длиться будущая жизнь? Эта жизнь очень коротка. Максимум, вы проживете, может быть, еще тридцать или сорок лет. Кто-то тридцать, кто-то сорок, кто-то пятьдесят лет. Кто-то шестьдесят, кто-то семьдесят, кто-то восемьдесят. Это максимум. Здесь тоже нет уверенности, что вы полностью проживете этот период. Максимум сорок или пятьдесят лет, а затем наступит следующая жизнь. А следующим жизням нет конца, все время наступают следующие, следующие жизни. Это очень длительный период. То есть перспектива этой жизни очень небольшая. И тогда ваш ум поймет, что готовиться к благополучию будущей жизни очень и очень важно: «Если я ничего не подготовлю к следующей жизни, то я очень глуп».

Эти мысли нужно развивать. Поэтому в «Ламриме» объясняется тренировка в практике начального уровня. Она очень важна. В настоящий момент она очень важна. Если человек не заботится о благополучии будущей жизни, то он никогда даже не задумается о том, чтобы освободиться от сансары. Безупречно здоровое состояние ума для него будет просто какой-то абстрактной концепцией. А что касается достижения состояния будды на благо всех живых существ, то это будет еще чем-то более абстрактным. И это три очень драгоценных желания, которые вам нужно развивать. Это настоящая любовь к себе, настоящая забота о себе. Поэтому я говорю о том, что среди желаний есть нездоровые желания и есть здоровые желания. Что касается нездоровых желаний, то их нужно уменьшить, насколько сможете. В повседневной жизни уменьшайте свои нездоровые желания, делайте их все меньше и меньше. Это было бы очень полезно. С пониманием страдательной природы объекта, что все эти объекты не являются объектами счастья, а приносят какие-то другие страдания. Поэтому, если они у меня есть, то это хорошо, а если нет, то это не страшно. И таким образом ваш ум станет динамичным и гибким. А если вы к чему-то привязаны, то вы уже не динамичны, вы застряли на чем-то – появилась идея-фикс. Привязанность – это такая фиксированная идея. У кого-то, бывает, возникает такая фиксированная идея, и человек никогда не отказывается от этой идеи. Почему? Потому что он к ней сильно привязан.

Итак, это второе внутреннее благоприятное условие. В повседневной жизни, с чем бы вы ни имели дело, старайтесь уменьшать привязанность. Если объект немного полезен для вас, и

вы чувствуете, что возникает привязанность, говорите себе: «Нет-нет-нет, не привязывайся». И отношения между людьми также должны быть без привязанности, а очень важна любовь. Если муж и жена привязаны друг к другу, то возникает очень много проблем. Ревность, зависть – все это возникает из-за привязанности. Но если муж и жена уважают друг друга, любят друг друга, то ревности не будет.

Это возможно. Я развил это. Здесь вы можете задуматься: «Геше-ла, как же можно быть счастливым без привязанности?» На это я скажу, что небольшая привязанность не имеет значения. В настоящий момент у нас нет выбора, мы не можем устранить все, даже очень мелкие привязанности. Небольшая привязанность – это как надпись на воде: чуть-чуть привязываетесь, но потом забываете. Когда у вас сильная привязанность, вы не можете забыть. Спать не можете, когда глаза закрываете, видите этого человека. Это сумасшествие. И я говорю, что вот это уже слишком, но если вы тренируетесь, то все это возможно. А сейчас перейдем к следующей теме.

Далее третье внутреннее благоприятное условие для развития шаматхи – это для тех, кто хочет развивать шаматху: нужно иметь не только удовлетворенность, не только иметь мало желаний, но кроме этого также не нужно заниматься множеством разных дел. Человеку, который всем доволен, у которого нет большого количества желаний, достичь шаматхи очень легко. Почему, когда вы развиваете шаматху, у вас появляется очень много блужданий ума, и вы не можете однонаправленно пребывать на одном объекте? Это происходит из-за множества желаний. Если у вас большое количество объектов желаний, то вы о них все время думаете, немного видите Будду, потом сразу видите вещи: машину, свою подругу или парня, свой дом. Все объекты желаний, какие у вас есть, вы все их видите по очереди: один объект уходит, второй приходит. Где медитация? Медитация невозможна. А когда желаний становится все меньше и меньше, тогда ваш ум не хочет уходить из медитации, и развить однонаправленную концентрацию легко. Это очень важная стратегия – иметь меньше желаний. И тогда ваша медитация будет очень эффективной. Не заниматься множеством разных дел означает, что в то время, когда вы развиваете шаматху, вы не должны заниматься астрологией, сочинением стихотворений или поиском чего-либо в интернете, не должно быть компьютера, телефона, телевизора. Все это отвлекает ум. Поэтому телефона нет, интернета нет, телевизора нет. Вы все эти связи отсекаете. Если вы отсечете все эти связи, то наш ум подобен океану и, если не дует ветер, то не будут возникать и волны на поверхности.

Что такое ветер? Ветер – это связи со всеми этими вещами. Через интернет одна вещь придет – поднимается волна. Через телевизор еще одна вещь приходит – еще одна волна поднимается. Через телефон – еще более страшная волна. Потом другая волна – и конца нет. Поэтому все это надо останавливать. Как ум спокоен! В таком уединенном месте, когда вы отсечете все эти связи, благодаря этому ваш ум естественным образом будет становиться все более и более ясным. То есть мы даже не говорим о применении противоядий, но из-за того, что вы создали такие условия, когда не существует ничего беспокоящего вокруг вас, то благодаря этому ум успокаивается и становится все более и более ясным день за днем. И концентрацию тогда также развить намного легче. В настоящий момент вы можете попробовать и скажете: «Ну, сосредоточиться совершенно невозможно». Но на самом деле все это возможно. Все это вопрос тренировки. Когда я посмотрел на людей, которые печатают, не глядя на клавиатуру, я подумал, что для меня это невозможно. Как они могут так быстро печатать не глядя? Все это тренировка. Потом я понял, что там нет глубоких секретов. Там очень простой секрет – они тренируются, тренируются, и потом легко печатают. Наши пальцы вначале ничего не умеют, затем тренируются, потом такие красивые вещи пишут! Тогда почему невозможно тренировать ум? Если вы создадите все правильные условия, то ваш ум будет радоваться концентрации. Когда у вас один раз



получится, вы будете думать: «Это возможно! Шаматху развить возможно! Все возможно!» Надо только приобрести немного опыта. Если вы обретете какой-то опыт в развитии концентрации, то это просто невероятное счастье. Тогда вы захотите развивать ее.

Человек, который хочет натренировать свое тело, сначала развивать его не может, для этого ему нужен тренер. Потом он получает немного вкуса – его тело становится немного лучше, он лучше выглядит. Тогда, если сказать ему: «Тебе нельзя. Я тебя не пущу в тренировочный зал», он скажет: «Убейте меня, но я пойду». Потому что он получил свой опыт: тело стало лучше, он почувствовал вкус. Его невозможно остановить. Если тренер ему говорит: «Если ты сегодня эту еду не будешь кушать, завтра я тебя не пущу». Он говорит: «Хорошо. Я буду все это кушать ради тренировки в зале». Точно также, когда вы получаете все инструкции, создаете все условия, ум ясный, и у вас немного получается медитировать – вы концентрируетесь две минуты, три минуты – это не так долго, иногда пять минут однонаправлено сидите. Как спокойно! Нет никаких беспокоящих факторов, мыслей нет, однонаправлено концентрируетесь и говорите: «Какое это счастье! У меня получилось. Я пять минут однонаправленно сидел. Сейчас я хочу еще больше развивать концентрацию». И если сейчас вам скажут: «Если ты будешь себя неправильно вести, завтра я не дам тебе медитировать!» Вы ответите: «Пожалуйста, я сделаю все, что вы скажете, но я хочу медитировать!»

Поэтому, если вы знаете, как правильно тренироваться и имеете подлинного тренера, то все это возможно. Поэтому такой подлинный тренер очень важен. Что касается физических тренировок, то опытный тренер скажет, что не нужно какое-то одно упражнение выполнять слишком много. Вначале занимайтесь этим немного и постепенно развивайтесь шаг за шагом. Если тренер пришел, разбудил вас, вы делаете упражнения три-четыре часа, то завтра не сможете встать. Это потому что нет опыта. Если вы также немного познакомились с философией, с буддийской медитацией и сразу по три-четыре часа сидите в особой позе, то толку не будет. Так нельзя! Лама Цонкапа в «Ламриме» говорит о том, что не нужно так сидеть в позе медитации и стараться концентрироваться два-три часа, – это была бы ошибка. А что вам нужно делать? Вы сосредоточились, скажем, на четыре-пять минут, а для некоторых людей – на две минуты и после этого открываете свои глаза, а затем старайтесь снова обнаружить объект медитации, делайте такие краткие, но чистые сессии. Долгие, но нечистые сессии – это потеря времени. Вы, русские люди, думаете, что нужно сидеть долго. Как вы там медитируете, я не знаю. По четыре часа сидеть – это неправильно. И поэтому искусный подход очень важен. Тренируйтесь в повседневной жизни.

Далее, четвертое благоприятное условие – это чистая нравственность. Как я говорил вам уже о совершенстве нравственности, вам нужно следить за своим телом, речью и умом. Все время следите за своим телом, речью и умом, не позволяйте им совершать вредоносные, негативные действия, в особенности во время медитации на шаматху в перерывах между сессиями. В это время постоянно наблюдайте за телом, речью и умом. И в повседневной жизни, еще до развития шаматхи также все время следите за телом, речью и умом и развивайте внимательность. А благодаря чему вы развиваете внимательность? Внимательность – это самое главное для развития шаматхи. Это как веревка. Если еще до того, как вы отправились медитировать и развивать шаматху, в повседневной жизни вы все время следите за своим телом, речью и умом, то благодаря этому ваша «веревка» внимательности становится все толще и толще. Это называется «этика». Когда вы говорите – слушайте, о чем вы говорите. Вы никогда не слушаете то, о чем вы говорите, а потом думаете: «А, я там ошибся, слишком много сказал, а эти вещи придется повторять». Вы увидите очень много ошибок в своей речи. Необходимо внимание. Внимательно слушайте то, о чем вы говорите. Посмотрите на то, что вы делаете. Посмотрите, правильно вы делаете или нет. Все вещи кладите на свое место. Это тоже внимание. Ключи – на свое место,

документы – на свое место, книги – на свое место, одежду кладите на свое место. Что в этом трудного? Когда нужны документы, вы ищите документы. Где документы? Всю ночь ищите документы. Потом надо пойти куда-то: «Где ключи?» Это все потому, что в уме нет порядка. Начните делать это сейчас.

На уровне семьи и в вашей повседневной жизни все должно у вас проходить в хорошем порядке. Все должно соответствовать плану, и действовать вам в повседневной жизни нужно согласно плану. У вас должно быть два плана: план «А» и план «Б». Что такое план «А»? Что касается плана «А», то вы говорите: «В случае если завтра я умру...» Это план «А». У вас его нет, он даже в голову к вам не приходит, вы говорите: «Мой план «А» – завтра я буду делать то-то и то-то». Вашим планом «А» должно быть: «Если вдруг завтра я умру, какой у меня план? Так-так-так. Готов я или не готов?» Сколько людей сегодня умерло в нашем мире? Они никогда не думали вчера, что завтра они могут умереть и не приготовились. Это беда. Беда – это когда вы не готовы к тем вещам, которые завтра могут прийти. Это беда. Этого никто не создал. Вы сами не позаботились о себе. Не только вы, но и я, – мы заботимся о себе глупым образом. С лицом что-то делаем, что-то делаем с волосами, о вещах, которые неважны, мы заботимся. Два часа сидеть перед зеркалом – это не забота о себе, это пустая трата времени, это не настоящая забота о себе. Для начала позаботьтесь о здоровье тела, потом о здоровье ума – это подготовка к будущей жизни. Это настоящая забота. Вам иногда нужно ругать себя и это тоже очень важно. Думайте так: «Итак, план «А» – это в случае, если завтра я умру, то нужно сделать то-то и то-то. Здесь необходимы благие качества ума и так далее, подготовил я это или нет? В момент смерти у меня должно быть позитивное состояние ума. Если я не умру, то второй план – это план «Б». Тогда мне необходимо делать то-то и то-то для выживания». Итак, создайте такой план и далее создавайте причины в соответствии с этим планом. План должен быть реалистичным и также нужно создавать реалистичные причины. У вас много фантастических планов, вы создаете много фантастических причин, потом всю жизнь работаете, работаете, но результата никакого нет. Почему? Потому что план фантастический, и причины вы создаете фантастические. Поэтому пустой результат. «Вдруг однажды отсюда что-то придет» – это ошибка, так думать.

Поэтому в повседневной жизни следите за своим телом, речью и умом – это очень важный способ развития внимательности. И затем, соблюдение обетов бодхичитты, тантрических обетов также очень полезно для развития внимательности. Вам нужно помнить: «Вот это мне следует делать, а того-то и того-то делать не следует, потому что для меня это вредно, это вредит не только мне, но также и другим», – это называется нравственностью, этикой. Чем сильнее ваша внимательность, тем сильнее также будет и ваша нравственность, этика. И эта внимательность становится такой веревкой, с помощью которой мы сможем привязать дикого слона нашего ума к колонне объекта медитации. Почему в настоящий момент мы не можем слишком долго пребывать на объекте медитации? Потому что у нас нет веревки. У нас есть такая тонкая нитка и этой тонкой ниткой мы стараемся привязать слона нашего ума к колонне объекта медитации. Слон даже не заметит ее. Он уйдет, он ничего не поймет, потому что внимание слабое. Чем сильнее ваша внимательность, тем сложнее будет слону нашего ума отклониться от колонны объекта медитации, потому что он будет привязан этой веревкой. Поэтому эти вещи очень сильно взаимосвязаны.

Итак, в повседневной жизни следите за своим телом, что оно делает, следите за своей речью и за своим умом. И, чем бы вы ни занимались, делайте это внимательно. Когда едите – внимание на еду. Когда кушаете, думайте только о еде, почувствуйте, какой вкус у еды. Вы, наверное, даже не замечаете, какой вкус у еды. Все вы очень быстро кушаете. Но сколько было проделано работы ради приготовления этой пищи! Поэтому медленно, по чуть-чуть, долго кушайте. Это даже для здоровья тела полезно.

Прием пищи для вас тогда становится как медитация – вы стараетесь распознать каждый вкус. А если вы практики тантры, то вы визуализируете себя божеством и, что касается приема пищи, то это для вас, как самая – внутреннее подношение божеству. Если вы принимаете пищу, не благословив ее, то нарушаете самаю. Самая в отношении приема пищи – это когда вы себя визуализируете божеством, а пища – это подношение. Внутри вас пребывает множество божеств, и вы делаете подношение всем этим божествам. Во время ретрита это нужно выполнять обязательно, а насчет повседневной жизни, я не знаю. Я не буду настолько строг с вами, потому что я тоже не могу так поступать в повседневной жизни. Если даже я в обычной жизни не могу так поступать, я тоже не могу требовать этого от вас. Вам нужно понимать, что вам нужно следовать не всему, что упоминается в коренных текстах, потому что некоторые советы для вас – это слишком высокая доза и какое-то время не следуйте полностью всем советам. Это умелый подход. Врач не дает пациенту все лекарства сразу. Он смотрит, что подходит, то и дает. Потом дает все более и более сильные лекарства. Точно также и все учения Будды. Вы говорите: «О, Будда сказал, что все нужно», а потом оказывается, что это вам не подходит. Итак, вам нужно практиковать согласно своей силе. Я тоже практикую не все, что упоминается в текстах, потому что некоторые практики – это слишком большая доза для меня. Это очень хорошо, но это могут практиковать только великие бодхисатвы, а я пока не могу. Потом я скажу: «Для великих бодхисаттв это обязательно надо практиковать», и тогда вы начнете практиковать. Потом вы будете счастливы.

Далее, пятое благоприятное условие – это не иметь большого количества концепций. Это очень важно. У вас очень много разных странных концепций. Хотя вы называете себя современным человеком, говорите: «Я ученый и человек логики», но все равно, у вас много странных концепций. Как только вы сталкиваетесь с какой-то проблемой, автоматически у вас в уме появляется какая-то странная концепция. «У меня много проблем, потому что вчера мой сосед на меня плохо посмотрел», – это нелогично. Почему вы считаете, что в ваших проблемах виноваты другие люди? «Эти люди сделали мне плохо», – так думать ненормально. Все возникает из-за проявления негативной кармы, но если вы считаете, что причина ваших проблем – это не негативная карма, а что-то другое, тогда это предрассудки. В любой вашей проблеме один фактор – это результат вашей негативной кармы. Главная причина – это ваша негативная карма. Первое главное условие – это проявление вашей негативной кармы, а второе условие – это какие-то внешние факторы. Когда вы это знаете, вы никого не вините. Если вы знаете это, то вы никого не обвиняете в своих проблемах. Тогда ум будет спокоен. В особенности во время шаматхи не слишком много думайте о прошлом – все это уже ушло в историю. Это тоже концептуальные мысли. Вам нужно сказать себе: «Прошлое уже закончилось и сейчас не существует, то есть, то, что уже умерло, я стараюсь как-то оживить, но все это уже закончилось». Прямо сейчас во второй момент времени заканчивается первый момент – он уже закончился, ушел в историю. А будущее еще не наступило. И поэтому не думайте слишком много о будущем. Вам нужно строить определенные планы, но при этом не думайте слишком много, все время: «Будущее, будущее». Здесь не говорится о том, что вам вообще не нужно думать о будущем. Вам нужно строить планы, но слишком сильно теряться в будущем – это было бы ошибкой. А что такое настоящее? Это одно мгновение. В следующее мгновение это мгновение тоже становится прошлым.

Итак, когда вы развиваете шаматху, чаще всего старайтесь пребывать в настоящем моменте времени и не имейте большого количества концепций. Какой бы объект вы ни увидели, старайтесь видеть этот объект просто в целом. Это очень важное наставление. Вам нужно смотреть на объекты, как ребенок, который смотрит на картинку. Когда ребенок смотрит на картинку, все, что он видит, – это просто картинка. Это первичный ум. Первичный ум видит

объекты в целом. Когда первичный ум смешан с большим количеством вторичных видов ума, это называется «концептуальные мысли». А что в объектах видит вторичный ум? Вторичный ум видит вторичные характеристики объектов: красивый-некрасивый, приятный-неприятный, дорогой-недорогой, знакомый-незнакомый. Вот так вы смотрите и потом говорите: «Какой хороший! Если бы это у меня было, как было бы хорошо!» Потом приходит привязанность, и вы думаете: «Что нужно сделать, чтобы я это получил? Почему я медитирую? Завтра я пойду и приобрету это», и медитировать вы уже не можете. Это цепочка концептуальных мыслей и то, как они вас обманывают. Поэтому во время развития шаматхи, когда в перерывах между сессиями вы видите какие-то объекты, смотрите на них просто, как ребенок смотрит на картинку – без особых концепций.

Я знаю многих йогов, которые медитируют в горах. Для них нет разницы – приезжают очень близкие для них люди или нет. Для них разницы нет, со всеми они вежливы: «Здравствуйте! До свидания!» Отец Бакулы Ринпоче был йогом. Он жил в Индии, недалеко от города Манали, медитировал в горах. Помощник сына Бакула Ринпоче – Сонам – мой друг, рассказывал мне, что, однажды Бакула Ринпоче пошел повидаться со своим отцом, который был йогом Яманткаки и медитировал в горах вместе с индусами. У Бакула Ринпоче было много учеников также и среди индусов, все его очень уважали. Бакула Ринпоче давал им учение и потом пошел на аудиенцию к отцу. Отец никак не выразил родственных чувств, не воскликнул: «Вот, мой сын пришел!» Он сказал: «Когда ты давал учение, я видел, как ты давал учение. Я тоже был в аудитории и слушал, что ты говоришь. Ты очень много говорил о теории, но у тебя мало практики. Если ты хочешь, чтобы твое учение было эффективным, то больше медитируй». Вот так сказал папа. Так, они немножко поговорили, прошло пять минут, и он сказал: «Ну, все. Теперь ты не мой сын, а я не твой отец. Все. До свидания. Отправляйся, а мне нужно медитировать». У него не было большого количества концептуальных мыслей: «Чем он там занимался? Мой родственник! Мой сын пришел! Где другой мой сын? Чем он занимается? Как у него дела идут?» Ничего такого не было. Пять минут поговорили – и хватит: «Все, ты не мой сын, я не твой отец». У него было очень мало концептуальных мыслей. То есть, основное время он пребывал в первичном уме, без вторичных мыслей. Это в махамудре называется просто ясным и осознанным состоянием ума. Это просто объект и если вы начинаете анализировать тот объект, который вам явился, то не сможете его обнаружить. Вы ничего не найдете. Папу не найдете, маму не найдете.

Поэтому в «Сутре сердца» говорится, что ничего нет: глаз нет, ушей нет, носа нет. То есть, здесь имеется в виду, что вы не находите того, что является вам. Если вы считаете это существующим, то не находите этого. Все это существует просто как название. Электрон, протон, дальше, дальше ищите и ничего не находите. Нет ничего самосущего. Все только название. Поэтому, что там за существующая «беда»? Беда тоже существует номинально. Наш ум называет это так – «беда», поэтому мы думаем «самосушая беда». Но даже самосушей беды тоже нет. Когда вы думаете с точки зрения теории пустоты, то концептуальных мыслей становится все меньше и меньше, и тогда вы гораздо проще сможете концентрироваться. Но там существует и другая опасность, поэтому нужен тренер. Если тренер вам говорит, а вы только слушаете, то потом ваш ум может стать совершенно сухим. Все привычно, ничего не находите, потом сидите, – никаких чувств нет, ум стал сухим. В этом тоже есть опасность. Поэтому нужен баланс. Со стороны объекта ничего не существует, самосущих живых существ нет, но есть номинальные живые существа и они страдают. «Номинальное» не означает, что это просто название. Например, ущипните себя. Эта рука существует номинально, но боль есть. Если вы ищите руку, то не найдете руку, но, когда ущипнете, то боль есть. Боль тоже номинальная, но чувство есть. Поэтому пустота от самобытия и номинальное существование – это абсолютная истина и относительная истина – это два аспекта, единые по сути. Постарайтесь это понять. Если вы поймете то, что

относительная истина и абсолютная истина – это два разных аспекта, единых по сути, так же как, например, две грани одной монеты, тогда вы не впадете ни в одну из двух крайностей – ни в крайность нигилизма, ни в крайность этернализма. Когда люди становятся очень «сухими», они впадают в крайность нигилизма. Когда у человека очень много эмоций, очень много концепций, то он впадает в крайность этернализма и думает, что феномены существуют такими, какими ему являются. Потом появляются «друзья» и «враги». Вы думаете: «Все мои проблемы создает мой враг, мне надо ответить, надо взять реванш, надо отомстить». Вот так. Все это крайность этернализма.

Итак, основываясь на абсолютной истине, развивайте мудрость, познающую пустоту, и, основываясь на относительной истине, развивайте отречение и бодхичитту. Тогда эти два – метод и мудрость будут как два крыла. Когда ваш ум становится слишком «сухим», вам надо сказать: «А! Это слишком сухо» и потом думайте об относительной истине – отречении, бодхичите, о том, как все живые существа страдают, развивайте добрые чувства. У вашего ума бывают два вида разных эмоций: негативные эмоции и позитивные эмоции. Если уберете все эмоции, то это опасно. Если вы будете думать о теории пустоты, то у вас не будет никаких эмоций и это тоже опасно. Теория пустоты нужна ради того, чтобы убрать все негативные эмоции.