

Я очень рад сегодня всех вас видеть в мой третий день пребывания в Уфе. Как обычно, чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, очень важно в первую очередь породить правильную мотивацию. Также необходимо понимание того, что в вашей жизни самое важное – это действия, связанные с укрощением ума, действия, связанные с существенными важными моментами вашей жизни. В противном случае, если основная деятельность не связана с укрощением ума, то это просто поверхностная деятельность. Что касается поверхностной деятельности, то, что бы вы ни делали, одна волна будет уходить, а вслед за ней будет приходиться другая волна. Таким образом, вы никогда не сможете решить всех проблем в вашей жизни.

В наши дни так же говорят об экономике, если вы не сможете понять самых коренных причин проблем, то проблемы все время будут оставаться теми же самыми. Так же говорится и в буддизме, что самые коренные проблемы нашей жизни – это не проблемы экономики, не проблемы политики, и не проблемы вашего физического тела, биологии – все это поверхностный уровень. Коренная проблема в вашей жизни – это не укрощенный ум, больной ум, нездоровый ум. Если вы не исцелите свой ум, если вы не сделаете свой ум здоровым, то, что бы вы ни обрели с этим больным умом, все это будет по природе страданием. Это то, что пытался сказать Будда. Поэтому главная цель духовной практики не состоит в том, чтобы обращать людей в собственную веру, – это неважно, а самое главное – помогать делать здоровым их ум. Если ваш ум становится здоровым, то для меня это самое главное. Вы сами также станете источниками счастья для других людей. Поэтому получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым.

Когда вы получаете учение по подлинной философии, в вашем уме автоматически происходят определенные изменения, вы начинаете мыслить более здоровым образом, и это делает ваш ум более здоровым. Если вы получаете неправильную философию, неправильное учение, то автоматически у вас порождается нездоровый образ мышления. Из-за этого нездорового образа мышления и ваш ум становится все более и более больным. Поэтому очень важно с правильной мотивацией получать подлинное учение, которое делает ваш ум более здоровым.

А теперь, что касается учения. Из шести совершенств мы сейчас подошли к рассмотрению пятого совершенства – совершенства сосредоточения, к тому, как развивать однонаправленное сосредоточение, шаматху, медитацию. Различают два вида медитации: однонаправленное сосредоточение и аналитическую медитацию. Та и другая одинаково важны. По теме развития шаматхи существует множество наставлений, но есть такие наставления, которые называются «царь наставлений», и они излагаются в «Большом Ламриме» и в «Среднем Ламриме» ламы Цонкапы.

В чем разница между наставлениями о развитии шаматхи, которые лама Цонкапа изложил в «Среднем Ламриме» и в «Большом Ламриме»? В «Большом Ламриме» лама Цонкапа дает общую информацию о том, как развить шаматху. Там содержится общая, глобальная информация, и объясняется механизм того, каким образом развить шаматху – однонаправленное сосредоточение. В «Среднем Ламриме» на основе знаний «Большого Ламрима» лама Цонкапа дает дальнейшее объяснение того, каким образом развить шаматху. Эти наставления более технические, это опытный комментарий. Как лама Цонкапа объясняет эту тему в «Большом Ламриме»? В этот раз я больше внимание в учении уделю тому, каким образом развить однонаправленное сосредоточение, шаматху, основываясь на «Большом Ламриме». И в первую очередь очень важно знать механизм.

Как я говорил вам вчера, что касается потенциала нашего ума и потенциала ума Будды, то потенциал совершенно одинаков. Разница состоит в том, что мы в своем уме не создали

правильной системы, и поэтому наш ум не работает правильно. Нам нужно изменить систему в нашем уме, поскольку в настоящий момент в нашем уме система спроектирована очень неправильно. Если вы проверите царство своего ума, то обнаружите, что там очень плохая система. Все негативные состояния ума играют очень важную роль в нашем уме. Эти ваши негативные состояния ума по-настоящему ваши враги, они всегда вредят вам, их функция состоит лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим. При этом они играют очень важную роль в вашем уме, как же вы можете быть счастливыми в таком случае?

Премьер-министр в царстве вашего ума – это эгоистичный ум. Министр обороны – это гнев. Министр экономики – это жадность. Министр внутренних дел – безнравственность. Министр образования – это неведение. Итак, в уме не создана правильная система, так каким же образом может воцариться покой и мир в царстве вашего ума? Что нам необходимо сделать – это изменить нашу внутреннюю систему и сделать так, чтобы премьер министром в царстве нашего ума стал ум, заботящийся о других. Добрый ум, который будет думать о счастье всех, а не этот эгоистичный ум, который думает только о себе и всех расстраивает. В нашем мире все проблемы, в том числе и в Сирии, все они созданы эгоистичным умом каких-то людей. Эгоистичный ум делает несчастными этих эгоистичных людей, а также и других людей делает несчастными. Этот эгоистичный ум является врагом для человеческого общества. Этот эгоистичный ум – настоящий террорист. До тех пор пока вы не устранили этот эгоистичный ум из своего ума, то один террорист будет умирать, а на смену ему будет приходиться другой террорист, появится тысяча террористов.

Теперь, что касается медитации. В «Большом Ламриме» лама Цонкапа объясняет, что в первую очередь для тех, кто желает медитировать, очень важно создать шесть благоприятных условий. Атиша говорил, что если вы упустите хотя бы одно из шести благоприятных условий, то можете медитировать, хоть тысячу лет, но не сможете развить шаматху. Поэтому, если вы будете медитировать, не зная шести благоприятных условий, то это будет пустой тратой времени. Из этих шести благоприятных условий пять – это внутренние благоприятные условия, которые вам нужно создать в своем уме, и одно условие – это внешнее благоприятное условие, где вам необходимо медитировать. Если вы не создадите этих условий, и приметесь медитировать, то можете медитировать очень длительный период, но не получите результата. Поэтому очень важно знать все шесть благоприятных условий.

Второе, лама Цонкапа говорил, что если вы хотите медитировать, то для вас очень важно знать пять ошибок медитации. Если вы не знаете, каковы пять ошибок медитации и восемь противоядий, которые устраняют эти пять ошибок медитации, то, сколько бы вы ни медитировали, вы не сможете добиться прогресса. Например, если вы хотите отремонтировать телевизор, то вам очень важно знать, каковы неполадки в этом телевизоре. Если вы не знаете, какие возникли неполадки, и попытаетесь его отремонтировать, то вместо того чтобы сделать так, чтобы он работал лучше, вы наоборот можете сделать только хуже. У меня был такой опыт много лет назад, мой телевизор не показывал, как полагается. Я попытался его отремонтировать, но из-за моего ремонта он показывал все хуже и хуже. Телемастер затем пришел и за несколько движений отремонтировал его. И я понял, что здесь точно такой же механизм: если вы хотите отремонтировать телевизор, то нужно знать о неполадках телевизора, а если хотите медитировать, то также нужно знать, каковы пять ошибок медитации. Здесь, как говорил лама Цонкапа, механизм такой же. Если вы разберетесь и узнаете все об одном механизме, то увидите, как много подобных механизмов, все они похожи друг на друга. Или пример с болезнью: если вы не знаете, какая у вас болезнь, то изменив образ жизни, можете сделать свое заболевание еще более опасным. Нужно точно знать, что устранять и где – тогда мы сможем вылечиться. Но если мы не знаем, чем человек болеет, то наше лечение может его убить.

Итак, во всех областях механизмы очень похожи, поэтому знать пять ошибок очень важно. И вам, чтобы развиваться, очень важно знать свои ошибки. Они вас не интересуют, вы хотите знать ошибки других людей, но от этого для вас нет никакой пользы. Очень важно знать свои ошибки, недостатки, и если кто-то говорит вам о ваших ошибках, то говорит: «Спасибо, мне очень важно знать мои ошибки». Если у вас на лице грязное пятно, и кто-нибудь скажет вам об этом, то ваше лицо сразу краснеет от гнева. Но следует наоборот сказать «спасибо» этому человеку: «Большое спасибо, я этого не увидел», – благодаря этому замечанию вы умоетесь и станете чище. Вы должны радоваться, если кто-то указывает вам на ваши ошибки. Вы должны говорить этим людям: «Пожалуйста, говорите мне о моих ошибках, потому что очень трудно заметить свои ошибки». Поэтому мужчинам очень повезло, что у них есть жены. Жены очень точно видят ошибки своих мужей. Мужчина думает, что у него нет никаких ошибок, но тонкие ошибки может увидеть только жена, она видит все тонкие ошибки. Только она может сказать вам об этих тонких ошибках. Поэтому говорится, что за успехом любого мужчины стоит женщина, поскольку женщина указывает мужчине на его тонкие ошибки, о которых он не знал.

Есть на эту тему один анекдот. Однажды Барак Обама с женой отправились в один ресторан. Они там обедали, а владелец этого ресторана был одноклассником его жены. Жена сказала Барак Обама, что он делал ей предложение, но она не приняла его. Барак Обама сказал ей на это: «О, если бы ты приняла его предложение, ты была бы владелицей этого ресторана». Она ответила: «Нет. Я бы не владела этим рестораном, потому что он был бы президентом Америки». Это важный момент.

Если кто-то говорит о ваших тонких ошибках, то это очень хорошо и очень полезно. Женщинам тоже нужно слушать своих мужей, потому что мужья также могут указать на их ошибки, поскольку большинство женщин не видят дальше своего носа. Я не говорю, что все женщины, но большинство женщин таковы. Мужчины могут помочь вам расширить ваш ум. Если у вас широкий взгляд – это очень хорошо, вы исключительная женщина. Я хотел бы сказать, что знать свои ошибки в повседневной жизни – это очень важно. Но одного лишь знания недостаточно, вам необходимо иметь силу воли для того, чтобы устранять эти ошибки, и тогда вы добьетесь прогресса. Такая сила воли возникает, благодаря самодисциплине. Она называется нравственностью, этикой, и она очень важна в вашей жизни. Она делает вас принципиальными людьми.

Далее лама Цонкапа говорит, что в дополнение к этому очень важно знать девять видов стадий сосредоточения и шесть сил. Если вы знаете девять стадий, то когда будете медитировать, вы сможете понять, где вы находитесь. Девять стадий – это уровни вашего ума, и если вы точно знаете их определение, то во время медитации сможете понять, на каком вы уровне. Так вы поймете, что находитесь на нулевом уровне. Нулевой уровень означает, что если вы пытаетесь сосредоточиться на объекте медитации, то через несколько секунд ваш ум уже отклоняется, начинает блуждать по сторонам, и вы не можете удержаться на объекте медитации даже одной минуты. Это нулевой уровень. Если вы одну минуту не отклоняетесь и однонаправленно пребываете на объекте медитации, то вы достигли первой стадии, первого уровня. Таким образом, существует точное определение каждой из стадий, и во время медитации вы сможете очень точно обнаружить, что добиваетесь прогресса. Вы будете просто поражены этим. Тогда вы поймете, что ум настоящему можно развивать. Вы тренировали ваши пальцы, и теперь ваши пальцы могут рисовать очень красивые вещи – это вопрос тренировки. Сначала ваши пальцы даже ручку не могли держать правильно, не могли написать даже букву «а». Но путем тренировок вы научились писать без проблем. Сначала вы медленно печатаете на клавиатуре, но путем тренировок вы сможете печатать, даже не глядя на клавиатуру. Все зависит от тренировки.

Когда я увидел, как люди печатают вслепую, я подумал, что это невозможно. Потом я понял механизм и увидел, что это просто зависит от количества тренировок. Когда вы знаете механизм, у вас внутри появляется чувство, что вы тоже так сможете. Сначала вы собираетесь сидеть и медитировать пять часов, вы думаете, что ваш ум не будет блуждать здесь и там, вы знаете, как сидеть правильно, но не можете просидеть и пяти минут. А когда вы понимаете механизм, секрет, вы говорите: «Да, я точно это смогу, если буду стараться». Я сначала не мог печатать, но потом понял секрет расположения пальцев на клавиатуре, нужно просто запомнить это и тогда можно печатать не глядя. Когда вы знаете эти механизмы, то понимаете, что со временем вы тоже так сможете, ваш ум тоже может концентрироваться.

Дигнага говорил, что, сколько бы вы ни тренировали свои пальцы, сколько бы ни тренировали свое тело, поскольку это то, что зависит от грубых факторов, то это может деградировать. В конце концов, все это придет к краху и не сможет развиваться до безграничного состояния. Например, если вы тренируетесь прыгать, то вы научитесь прыгать на два метра, но после этого, сколько бы вы ни тренировались, вы будете прыгать все хуже и хуже. Причина в том, что тело – это ненадежный объект. Сколько бы вы ни тренировали свое тело, сколько бы ни хотели накачать красивой мускулатуры, все равно, в конце концов, все это придет в упадок. Девушки поддерживают красивую фигуру, но, сколько бы они ни старались, тело все равно станет уродливым в старости. Поэтому не стоит тратить так много времени на вещи, которые ненадежны. Сколько бы пластических операций вы ни делали, рано или поздно вы все равно постареете. Я видел многих женщин, которые делали пластические операции, все равно их лицо становится старым, даже хуже, чем у других. Они делают много операций и выглядят странно со стороны. Женщины, которые не делают операций, выглядят не так старо. Не нужно слишком опираться на ненадежные вещи, как говорят: «Как Бог дал, так и соглашайтесь», – это очень хороший совет. В буддизме говорится, что то, что вам дает карма – принимайте. Вы не можете бежать быстрее кармы.

Дигнага говорил, что стоит тренировать ум. Как только вы его натренируете, этот ум станет очень прочной основой. По мере тренировки ваши благие качества развиваются, развиваются и могут развиваться безгранично. Ваша концентрация тоже сможет развиваться до безграничности. Мудрость также может развиваться до безграничного состояния. Ваши любовь и сострадание тоже могут быть развиты до безграничности. Потому что основа прочная. Если вы осваиваете благие качества, то им не требуются дополнительные усилия, и они могут развиваться до безграничности. Это очень интересная логика, почему благие качества вашего ума могут развиваться безгранично.

Итак, чтобы добиться прогресса в практике и продвигаться с первой стадии до второй, со второй до третьей, вам необходимо знать, каковы шесть сил, которые помогают вам в этом прогрессе. Кроме этого, также необходимо знать, как использовать эти шесть сил. Тогда вы добьетесь значительного прогресса. И тогда ваша медитация будет настоящей медитацией. В противном случае, когда вы просто ни о чем не думаете, просто сидите в такой позе – это не медитация. Однонаправленное сосредоточенное – это очень активная работа с умом. Ваш ум пребывает на объекте медитации, и при этом ваша бдительность постоянно проверяет – остается он на этом объекте или нет, и предупреждает, если ум отклоняется. Затем с помощью бдительности вы также применяете противоядие для устранения этой ошибки. Так развивается ваше сосредоточение, улучшается ваша внимательность и развивается бдительность. Как только вы обретете хорошую бдительность, в повседневной жизни вы очень ясно будете видеть свои недостатки. Если у вас хорошая бдительность, то когда вы что-либо говорите, сразу же вы будете слышать то, что вы говорите, и очень ясно сможете

понять свои ошибки. Некоторые люди совсем не понимают своих ошибок, даже грубых ошибок не видят – их ум работает очень плохо.

Затем вам нужно будет знать четыре способа вступления в медитацию. Как приступить к медитации, например, с усилием. Есть разные способы вступления в медитацию, другой способ – вступление в медитацию спонтанным образом. Если вы знаете, каким образом вступать в медитацию на каждой из стадий, тогда эти четыре способа вступления в медитацию станут для вас очень полезными. А в противном случае с самого начала вы будете приступать к медитации спонтанно и так никогда не добьетесь прогресса. Если орел сидит на земле, и будет вести себя спонтанно, просто так раскинет крылья, то он вовсе не сможет полететь. А когда орел уже высоко в небе, там ему уже не нужно использовать свои крылья, а нужно просто парить спонтанно. И так же с медитацией. Вначале вам нужно приступить к медитации с усилием.

Некоторые люди слышали такие слова, что нужно приступать к медитации спонтанно, и с самого начала они приступают к медитации спонтанно и ведут себя так очень расслабленно, естественно. Они говорят о спонтанной медитации. Это похоже на такого орла, который сидит на земле и при этом говорит о спонтанном полете. Так люди в Европе, Москве, Санкт-Петербурге во имя медитации говорят о спонтанной медитации, а при этом продолжают сидеть на земле, раскинув крылья. Ошибка здесь состоит в том, что нет полного понимания всех наставлений. Спонтанная медитация, расслабленное поведение, естественное состояние – все это правильно, но не с самого начала, а уже на высоких стадиях медитации, концентрации. Если вы знаете все эти наставления, то у вас не возникает никаких противоречий.

А теперь, что касается шести благоприятных условий. Шесть благоприятных условий, особенно пять внутренних условий, полезны не только для развития сосредоточения, но и для вашей повседневной жизни. Если вы разовьете пять внутренних благоприятных условий в своей повседневной жизни, то ваша жизнь станет совершенно другой. Ваша жизнь станет более осмысленной. Где бы вы ни находились, вы будете более счастливы. А также это самая лучшая антикризисная мера. Если вы в своем уме создадите пять внутренних благоприятных условий, то какой бы кризис ни разразился, для вас никакого кризиса не будет, поскольку вы не сильно зависите от внешних условий, а больше зависите от своих внутренних качеств. Я объясню вам эту тему таким образом: эти пять внутренних благоприятных условий очень полезны и в вашей повседневной жизни, и одновременно с этим они станут хорошей подготовкой к развитию шаматхи.

Из этих шести благоприятных условий первое – это внешнее благоприятное условие. Если вы хотите развить шаматху, если хотите интенсивно медитировать, то вам нужно медитировать в месте, которое обладает пятью характеристиками. Первая характеристика такого места – это уединенное место. Второе – благословленное место. Это должно быть такое место, где медитировали мастера прошлых времен, или медитировал ваш Духовный Наставник, это не должно быть любым уединенным местом. Третья характеристика – это место для поддержания хорошего здоровья. Например, если это место загрязненное или очень влажное, или очень жаркое, то оно не полезно для вашего здоровья. Если там слишком жарко, то это нехорошо для медитации. А холодное место очень благоприятно для медитации. Поэтому все йогины в прошлом медитировали высоко в горах. Причина состоит в том, что когда жарко, все частички в вашем теле очень активно движутся, а при холодной температуре происходит наоборот – все движение в вашем теле замедляется, и ваш ум тоже успокаивается. Ваш ум также зависит от физических факторов. Но на это есть множество других причин.

Четвертая характеристика – место, где вы медитируете, должно быть безопасным, вашей жизни не должна грозить опасность со стороны диких животных. Там не должны вестись военные действия. Если где-то идет война, то это неподходящее место, чтобы медитировать. И пятая характеристика – это должно быть такое место, где вы легко можете находить себе еду и все необходимое для поддержания жизни. Это не должно быть такое отдаленное место, где вы не сможете найти себе ни еды, ни места для проживания.

Что касается первого внешнего благоприятного условия, то на этот счет не переживайте, я его уже создал на Байкале. Первое благоприятное условие – это внешнее благоприятное условие, я могу его создать для вас. Другие могут вам помочь с ними. А с пятью внутренними благоприятными условиями вам никто не сможет помочь. И поэтому, если вы хотите развивать однонаправленное сосредоточение – шаматху, то вам необходимо активно создавать эти пять внутренних благоприятных условий.

Из пяти внутренних благоприятных условий первое – это удовлетворенность. Она очень важна в вашей жизни. Если у вас в жизни есть определенный уровень удовлетворенности, то после того как вы ее обретае, ваш ум оказывается в состоянии покоя. Но вы не мыслите здоровым образом, а мыслите очень нездорово. Почему? Потому что, чем бы вы ни обладали, вы всегда сравниваете это с чем-то большим. И вы говорите: «У меня нет этого, у меня нет того, какой кошмар, как же мне жить дальше?» Сколько бы у вас ни было, вам мало. Некоторые женщины, например, говорят: «Мне нечего надеть». Но если открыть шкаф, то там висит множество вещей, тем не менее, она говорит, что ей нечего надеть. Это означает: «У меня нет ничего нового, чтобы надеть». Это ненормально, когда у вас дома куча одежды, а вы считаете, что нечего надеть, будто вы бедные и совсем не имеете одежды. Вы создаете знак, причину бедности, когда так говорите.

Вам нужно постараться понять, что нужно смотреть вниз, и тогда вы поймете, что вы невероятно счастливы. В этом мире живет семь миллиардов людей, большинство из них не имеют даже хорошего пропитания, не знают, что они будут есть завтра. Если сравнить, то среди семи миллиардов людей мы, россияне, очень удачливы. У нас есть земля, есть природные ресурсы, все есть, поэтому мы избалованы. Вы никогда не умрете от голода. В России ваши проблемы из-за того, что вы слишком много едите. Если вы будете есть меньше, то меньше будете болеть. Так, если вы посмотрите вниз, то увидите, что во многих странах у родителей, например, нет лекарств для своих детей. Нет даже самого элементарного – питьевой воды. И когда вы поймете, что у вас нет таких проблем, вы поймете, что вы очень удачливы. В вашей стране все есть, нет войны, у вас есть паспорт, есть пенсия, если пока нет работы, то скоро найдется. Для вас самое страшное – это остаться без работы. Работу вы найдете, у вас есть руки и ноги. Зачем работать на кого-то? Работайте сами на себя, продавайте сами, производите сами, чем говорить, что государство не создает рабочих мест. Древесину из России продают в Китай, чтобы китайцы изготавливали мебель и продавали ее обратно в Россию. Это похоже на то, что у россиян нет рук и ног, а у китайцев есть, поэтому они продают россиянам то, что у них же купили. Самим нужно быть активными. Что касается текущей ситуации, то европейский рынок сейчас для нас закрыт, и если вы что-то сейчас производите, то рынок в России для вас сейчас очень большой. Раньше вы что-то производили, но из-за слишком большой импортной конкуренции продаж было мало. Но сейчас нет конкуренции, скажите «большое спасибо» Европе, ведь санкции для России выгодны. А вы сидите, ничего не делая, вместо того, чтобы развивать рынок.

Если у вас возникают какие-то проблемы, то ваши мозги начинают шевелиться, это полезно для вас. Россиянам нужно небольшое количество проблем, тогда у вас работают мозги, вы становитесь активными. Когда у вас все нормально, вы ничего не делаете, становитесь избалованными и ждете от государства действий. Поэтому я говорю, что кризис очень

полезен, он делает вас сильными. Если вы будете смотреть вниз и таким образом мыслить, а это позитивный образ мышления, то вы увидите, что это не кошмар.

Для того чтобы развить удовлетворенность, вам нужно думать следующим образом. В первую очередь вам очень важно открыть истину, и тогда в вашем уме появится удовлетворенность. Почему у вас нет удовлетворенности? Потому что в своем уме вы не видите истины, как-то преувеличиваете, переоцениваете ситуацию, поэтому нет удовлетворенности. Сколько бы вы ни имели, вам все мало, даже перед смертью все мало, мало. Все это из-за того, что вы не видите истины. А какова истина? Первая истина состоит в том, что когда вы пришли в этот мир, то пришли с пустыми руками. У вас ничего не было, а вы ведете себя так, будто пришли пупом земли. Сколько богатства имеете, все вам мало. Но пришли вы с пустыми руками – это факт. Однажды вы уйдете из этого мира также с пустыми руками, то есть вы приходите в этот мир с пустыми руками и уходите с пустыми руками. Наше пребывание в этом мире не очень продолжительное, и смерть может наступить в любой момент. Зачем же тогда вам много пар туфель и много одежды? Однажды вы не сможете забрать с собой ни одной вещи. И это тоже правда.

Следующая истина состоит в том, что когда вы умрете, ваш ум продолжит существовать. Это не конец жизни, смерть – это начало новой жизни. И тогда в уме вы можете задаться таким вопросом: «А что же будет полезным для меня после смерти? И что я смогу забрать с собой в будущую жизнь? Ничего материального, только благие качества своего ума я смогу забрать с собой в следующую жизнь. И заслуги, которые накоплю, я смогу забрать с собой в следующую жизнь. Это мне и нужно накапливать». Сколько бы вы ни накопили заслуг, вам нужно говорить, что у меня все еще мало заслуг. И сколько бы ни было благих качеств, вам все равно нужно говорить, что у меня все еще мало благих качеств. Так думают мудрые люди. А что касается материальных объектов, то они предназначены лишь для временного использования, и поэтому мудрые люди говорят, что у них всего достаточно.

Также есть еще одна истина – что вы не можете владеть ничем материальным. Вы можете думать, что являетесь владельцем, но, на самом деле, вы не можете владеть ни одной материальной вещью. Даже что касается вашего тела, вы не владеете своим телом. И это правда. Мы арендуем тело на деньги кармы. Когда карма заканчивается, это тело вам говорит «до свидания». И тогда вы оставляете это тело и уходите. Но что касается благих качеств вашего ума, то вы являетесь настоящим их владельцем. И сколько бы вы ни осваивали эти внутренние благие качества, они никогда не скажут вам «до свидания», и никто не сможет у вас украсть ваши благие качества. Любые другие материальные вещи в любой момент у вас может кто-нибудь украсть. Когда вы умрете, ни одну из этих вещей вы не сможете забрать с собой. Сколько бы у вас ни было богатства, все равно это ненадежно. Система изменится – и вы уже остались ни с чем. И поэтому вам нужно понять, что банк вашего ума – это самый надежный банк, и самое надежное богатство – это благие качества вашего ума и ваши заслуги. И тогда, какой бы кризис ни наступил, ваш ум останется в состоянии покоя. Я искренне говорю вам, что мой ум очень спокоен. У меня есть уверенность в том, что банк моего ума – самый надежный банк. Там у меня есть богатство – это самое надежное богатство, его никто не сможет украсть. Когда у вас есть заслуги, то другие богатства придут к вам сами собой. Обычные мирские богатства – это как обычные фишки в казино. В казино эти фишки работают, функционируют, поскольку там есть правила. Но это не настоящее богатство, это просто фишки. Если вы выйдете из казино, то они будут бесполезны. Поэтому не слишком полагайтесь на мирское богатство, вам нужно понимать, что это – как фишки в казино. Если казино обанкротится, вы не сможете вернуть свои деньги, а свои фишки придется просто выбросить. И такова мировая экономическая система, вам нужно это понимать. Некоторые мои ученики – эксперты в области бизнеса. Один из них говорил: «Геше-ла, это действительно правда, что касается мировой экономики,

то кризис может наступить в любой момент». Он признает, что осознание этого лишает его спокойствия. Он знает, что может остаться без денег, потому что это зависит от множества факторов. Но когда этот ученик слушал про банк своего ума, у него открылись глаза, он сказал, что теперь может спокойно спать. У него всегда есть его опыт.

Я говорю, что банк ума – это настоящее богатство, внутреннее богатство. И тогда в любой кризис муж и жена поделят кусок хлеба и будут спокойно пить чай и разговаривать, они все равно будут счастливы, будут рады своему внутреннему богатству. И тогда появится удовлетворенность. Вы будете довольствоваться материальными вещами, но что касается благих качеств ума, то ими вы довольствоваться не будете, не ограничитесь тем, что имеете. В настоящее время тем, чем не следует довольствоваться, вы довольствуетесь, а тем, чем следует довольствоваться, вы не довольствуетесь. Мой для вас совет состоит в том, что материальные вещи необходимы для временного использования, поэтому, чем бы вы ни обладали, вам нужно довольствоваться этим. А что касается внутренних ваших благих качеств, то это ваше богатство, поэтому никогда им не довольствуйтесь, не ограничивайтесь тем, что имеете. Это никогда вас не приведет к депрессии. Если вы не довольствуетесь внутренними благими качествами, то это будет подталкивать вас к развитию все больших и больших внутренних качеств.

Что касается накопления материального богатства, то невозможно завладеть всем богатством в мире. Если у вас такие амбиции, что вы хотите стать самым богатым человеком в мире, то вы все время будете копить, копить, но при этом будете хотеть все больше и больше. Вам всегда будет мало, вы будете хотеть еще больше но, в конце концов, ничего не получите и умрете с пустыми руками. Невозможно одному человеку владеть всем богатством. Но что касается внутренних благих качеств, то реализовать все благие качества вашего ума – это, действительно, возможно. И как только такое произойдет, вы станете по-настоящему самым богатым человеком в мире. Когда у вас такие большие заслуги, все материальное богатство будет само гнаться за вами. Вам нужно понимать этот момент. Я искренне верю в это, поэтому я очень счастлив. Я не просто слепо верю, я ясно это вижу. Если вы понимаете это, то будете довольствоваться теми материальными вещами, которыми обладаете, и будете говорить так: «У меня много вещей, и я бы хотел помочь ими другим». С того момента как вы обретаеете удовлетворенность материальными вещами, вы понимаете, что обладаете большим количеством, чем вам необходимо, и у вас появляется способность делиться ими с другими людьми. Эту удовлетворенность вам нужно развивать в повседневной жизни, это очень полезно. Что бы люди ни сделали для вас хорошего, вам нужно научиться радоваться этому, даже мелочам. Вы не знаете, как радоваться мелочам. Это одно из таких хороших качеств детей, которые вы сейчас утратили.

Раньше, когда вы были детьми, у вас были такие качества. Если вам давали маленькую шоколадку, вы сразу радовались, улыбались. Почему вы потеряли это качество? Потому что ваш ум постоянно думает, что вам всего мало, у вас нет удовлетворенности: «Шоколадка – чему тут радоваться?» Даже если муж купил вам красивую шубу, вы говорите, что цвет не тот, модель старая – это называется «наглость». Если на ваш день рождения муж дарит вам плитку шоколада, вам нужно радоваться этому. Но вы обычно в таком случае говорите: «Ты что, надо мной издеваешься?» Когда вам было десять лет, вы благодарили за подаренную шоколадку. Почему сейчас вы не можете быть благодарны за такой подарок? Почему вы говорите, что над вами издеваются? Это больной ум. Он делает вам подарок, что-то делает для вас, может, у него нет денег, чтобы купить что-то большее, чем плитку шоколада, и вам нужно сказать: «Большое спасибо». Вам нужно понимать, что это деградация из-за отсутствия удовлетворенности. С того момента как вы обретаеете удовлетворенность, если даже вам на день рождения подарят плитку шоколада, вы скажете: «Очень хорошо», – и по-настоящему порадуетесь.

Почему дети всегда довольны? Потому что у них есть удовлетворенность от того, что они имеют. Они не говорят, что им мало. Поэтому они счастливы, когда им дарят любую маленькую вещь. А когда вы становитесь взрослыми, ни одна вещь не приносит вам радости – это больной ум. Вам нужно очень ясно увидеть, что отсутствие удовлетворенности, когда все мало и мало – это больной ум. Это хронически больной ум, его нужно лечить прямо сейчас, и тогда сразу же в вашей семье все станут счастливы. Но, мужчины, не думайте, что вы святые, вы точно такие же, как и женщины. Какую бы еду ни приготовила ваша жена, для вас всегда что-то не так – это больной ум. Если ваш муж говорит, что ваша стряпня ненормальная, скажите, что еда нормальная, это его ум ненормальный, его нужно лечить. Итак, тренируйтесь таким образом, чтобы развить удовлетворенность, и тогда вы научитесь радоваться очень мелким вещам, и всегда будете счастливы.

Я сейчас не говорю о будущей жизни, я говорю об этой жизни. Как только вы обретете удовлетворенность, это сразу же изменит вашу жизнь. Вы изменитесь сами, и в вашей семье все изменится, вы будете всем довольны, счастливы, не будет возникать споров. А когда нет удовлетворенности, когда вы все время говорите мужу, что он мало дает, пусть приносит больше – это несчастливая семья. Поэтому развивайте удовлетворенность в своей повседневной жизни, это первый очень важный момент.

Что касается удовлетворенности, то речь идет о материальных ценностях, вы довольствуетесь наличием материальных объектов, но никогда не довольствуйтесь, не ограничивайтесь духовным развитием. Чем больше вы развиваетесь, вам нужно говорить, что этого мало, нужно развиваться еще больше. Потому что ваш ум обладает невероятным потенциалом к развитию благих качеств. И для вас это возможно. Владеть материальными объектами невозможно, вы не можете владеть даже своим телом. Вы думаете, что владеете им, но, на самом деле, вы им не владеете, вы арендуете его. Например, вы думаете, что являетесь владельцами своей квартиры, но, на самом деле, только на бумаге, на поверхностном уровне вы являетесь ее владельцем. Однажды вы умрете, а квартира останется. И это правда, это факт. И когда вы не захотите копить большого количества материальных вещей, тогда вы захотите копить внутреннее богатство, заслуги. Заслуги – это ваше богатство. Заслуги возникают благодаря тому, что в повседневной жизни вы делаете что-то хорошее для других и как-то радуете других людей. Куда бы вы ни пошли – улыбайтесь, а если видите, что кому-то трудно, то помогите или думайте про себя: «Пусть он будет счастлив». С таким позитивным умом вы будете накапливать большое количество заслуг. Я могу сказать вам на сто процентов, что из жизни в жизнь вы будете счастливы.

Никогда не впускайте негативные мысли – это яд. Всегда будьте позитивны, всегда будьте счастливы, всегда думайте, что я не самый главный, что все одинаково важно, все должны быть счастливы. Вот так нужно думать. В жизни нужно придерживаться такого совета. Тогда Россия будет богата не только материально, но и богата внутри, будет здоровое общество. Это очень важный момент.

Второе внутреннее благоприятное условие – иметь мало желаний. Теперь вам нужно понять, почему у вас нет удовлетворенности, – потому что у вас очень много желаний. И чем больше у вас желаний, тем больше у вас возникает проблем – это я могу вам сказать с уверенностью на сто процентов. Вам нужно проанализировать, о каких желаниях идет речь. Существует множество разных видов желаний. Есть нездоровые желания, и есть здоровые желания. Сначала я вам расскажу, какие желания – здоровые. Их у вас нет. А чем больше у вас таких здоровых желаний, тем более счастливыми вы становитесь. Но у вас нет этих здоровых желаний. Нездоровых желаний у вас слишком много. Из-за этих нездоровых желаний вы и сами несчастны, и не даете другим людям жить счастливо.

Первый уровень здоровых желаний – это желание готовиться к будущей жизни. Это здоровое желание, которого у вас вовсе нет. Если у вас нет желания готовиться к будущей жизни, то ваша будущая жизнь будет кошмарной, поскольку вы ничего не подготовили к будущей жизни. Если завтра наступит смерть, то вы ничего к этому не подготовили, и тогда наступит кошмар. Поэтому в буддизме говорится, что желание готовиться к будущей жизни является очень важным. Потому что будущая жизнь длиннее, чем эта жизнь.

Если совершенно не думать о будущей жизни, а полностью потеряться в одной лишь этой жизни, то это очень узкий образ мышления. Из-за такой полной потерянности в жизни у нас очень много нездоровых желаний. Почему бомжи страдают больше, чем мы? Потому что они не думают о завтрашнем дне, а думают только о сегодняшнем. Они не думают о том, что будет завтра, что будет через год, а думают только о сегодняшнем дне, они не готовы к тому, что будет потом, и от этого у них больше проблем. Почему у них нет дома, чтобы жить, нет лекарств во время болезни, нет еды? Потому что их ум думает только об этой жизни, только об этом дне. Сегодня и только сегодня. Из-за этого они мыслят только негативно, дерутся, ругаются, воруют – все из-за того, что думают только о сегодняшнем дне. Из-за узкого образа мышления негативные состояния приходят сами собой – таков механизм. Если эти бомжи начнут думать о будущем, на год вперед, на два года вперед, то постепенно они перестанут быть бомжами и станут нормальными людьми. Когда бодхисаттвы высокого уровня смотрят на нас, то они нас видят такими же бомжами. Это правда. Вы думаете, что вы лучше бомжей, что вы богаты. А бодхисаттвы видят вас бомжами, потому что вы думаете только об этой жизни. Дальше этой жизни вы не видите, поэтому не готовитесь к тому, что будет потом. Когда придет смерть, вы окажетесь не готовы, что тогда будет дальше? На это нужно открыть глаза.

Очень важно порождать такие здоровые желания и в первую очередь желание заботиться о будущей жизни. Тогда нездоровых желаний автоматически будет становиться все меньше и меньше. Вы будете счастливы от этого, это я могу сказать вам по моему опыту. Мой ум начинает думать о будущей жизни, о том, что я могу умереть завтра, или через год, но ум будет продолжать существовать, этому нет конца. Нет конца частицам нашего тела, и ум также не имеет начала и не имеет конца. Если частицы нашего тела не могут исчезнуть, то, как может исчезнуть ум, который не имеет начала и конца? Ум будет продолжать существование, ум – это самая главная основа «я». Поэтому «я» всегда будет существовать. Почему же я думаю только об этой жизни? В этой жизни я человек, гражданин России, в старости мне будут выплачивать пенсию и я не умру с голоду, поэтому, зачем мне иметь слишком много? Для будущей жизни у меня нет паспорта и пенсии – это серьезно и нужно к этому готовиться. Я могу умереть в любой момент, завтра, послезавтра. Если думать таким образом, то ум будет становиться немного умнее. Если вы будете думать о будущей жизни, то у вас будет открываться ум, вы станете другим человеком. Тогда вы выйдете за рамки измерения этой жизни, и ваше духовное развитие будет протекать гораздо эффективнее. Вы посмотрите с немного более высокого измерения и увидите, что обыватели занимаются большим количеством глупых дел.

Однажды мой Духовный Наставник сказал мне: «Посмотри на этого муравья». Мы были на улице, он показал мне на муравьев, которые цепочкой бежали в одну сторону. И он сказал мне: «Взгляни на этих муравьев, среди них кто-то очень умный, у кого-то острый нюх, так они говорят друг о друге». Один из них умный, у другого острый нюх, третий такой талантливый – они так говорят между собой. Но когда мы, люди, смотрим на них, то для нас нет никакой разницы между ними, они одинаковы для нас. Они умеют только искать пищу. Они не умеют создавать себе пищу, поэтому мы видим, что скоро придет беда. У них нет перспектив, они знают только одно – искать пищу. В нашей жизни миллион перспектив, а у них нет другого выбора, кроме поиска пищи с помощью нюха, больше они ничего не умеют.

Поэтому мы должны сострадать им, когда видим это. Духовный Наставник сказал: «И точно также у людей – когда бодхисаттвы на них смотрят, люди выглядят такими же насекомыми, потерянными только в этой жизни. Между собой люди говорят: «Вот этот очень талантливый бизнесмен, он очень умный лидер». Но с немного более высокой точки зрения все одинаковы, разницы нет». Для меня это был очень полезный пример. Когда я подумал об этом примере, то вышел за рамки обывательского мирского мышления, и кто бы ни был с блестящими умственными способностями, меня эти люди, обыватели, не впечатляют, а впечатляют только йогины, которые развивают хорошие качества своего ума из жизни в жизнь, у которых ушла привязанность к этой жизни. Таких людей я уважаю и думаю, как это хорошо, и я тоже так хочу.

Второй уровень здоровых желаний – это желание обрести безупречно здоровое состояние ума. Тогда все проблемы будут решены. Мудрые люди знают, что до тех пор, пока в уме сохраняются омрачения, возникают всевозможные проблемы, но если обрести безупречно здоровое состояние ума, ум полностью свободный от омрачений, то все проблемы будут полностью решены. Это второй уровень здоровых желаний.

Самый высший уровень здоровых желаний, и это должно стать вашим видением, – это желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это самое высочайшее желание. Оно исполнит все ваши желания, и косвенно вы исполните желания всех других живых существ. И нет желания выше, чем желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Когда вы обретаёте такое желание, то все остальные мирские желания для вас начинают так дурно пахнуть, и вас уже не будут интересовать эти мирские желания.

Итак, что касается мирских желаний, в отношении которых вы всегда думаете, что вам мало, то нужно понимать, что они создают вам больше проблем. Чем меньше у вас мирских желаний, тем более спокойным оказывается ваш ум. Чем больше у вас мирских желаний, тем больше возникает проблем. Например, девушка живет спокойно, и вдруг ей кто-то говорит, что ей нужно выйти замуж. Сначала она жила спокойно, у нее не было проблем с тем, что нет мужа. Потом кто-то ей сказал, что нельзя дальше жить без мужа. Потом ее тетя говорит: «Тебе уже двадцать пять лет, быстрее нужно мужа искать!» До этого возраста она жила спокойно, а когда исполнилось двадцать пять лет, то и мама, и тетя, и подруги говорят, что ей нужен муж. Девушка размышляет по этому поводу и приходит к выводу, что ей необходим муж, и где бы его найти? Так у нее начинаются страдания от отсутствия мужа. Почему возникла эта проблема? Потому что возникло желание. Раньше такого желания не было, но мама и тетя ей говорили про мужа, она сама размышляла и поняла, что жизнь без мужа бессмысленна, смысл жизни – это муж. Это неправильно. Так у нее начинается страдание от отсутствия мужа. Каждое утро она открывает глаза и думает о муже, ждет, когда же за ней приедет принц на белом коне, и видит это во сне каждую ночь. Все это детская игра. Поэтому я хочу сказать девушкам, которым уже двадцать пять лет: «Не думайте, что это главное. Муж есть – хорошо, а если нет мужа – еще лучше. Не обязательно нужен муж. Если есть хороший муж – хорошо, но если нет хорошего мужа, то лучше совсем не надо мужа».

В прошлые времена, поскольку в обществе не было хороших правил, законов, женщине было небезопасно без мужа. Сейчас есть хорошие законы, женщина может сама работать, ей не обязательно быть замужем. Сейчас мужчины и женщины равны в правах и перед законом. Наличие законов в стране полезно. Я не говорю о том, что вам не нужно выходить замуж, если у вас появляется хороший спутник жизни, то было бы хорошо выйти замуж. Для кого-то хорошо выйти замуж, а для кого-то лучше не выходить, все зависит от ситуации. В буддизме нет такого правила, что все должны или все не должны выходить замуж, это зависит от конкретной ситуации. Поэтому в буддизме нет догм.

Это один из примеров, но существует множество случаев, когда из-за возникновения нездорового желания в вашем уме вы становитесь несчастными. Вы счастливы, но стоит в вашем уме появиться нездоровому желанию, и вы сразу же становитесь несчастными. Приведу ясный пример, это такая аналогия, о которой я говорил много раз и снова хотел бы рассказать об этом. Это как медитация. Это настоящий случай, произошедший во времена Будды. Один человек был достаточно богат. Он кушал вкусную пищу, лежал и отдыхал на своей кровати. И тут у него в уме появилась ненормальная мысль – то, что называется нездоровым желанием. Она ему сказала: «Ты недостаточно богат. Если ты станешь самым богатым человеком в этом городе, тогда ты станешь счастливым». Эта мысль оказала на него влияние. И он уже не мог так спокойно лежать. Это болезнь пришла к нему. Он начал думать, что же сделать, чтобы стать самым богатым человеком в этом городе. Он начал обдумывать самые разные комбинации, при которых он стал бы самым богатым. Что нужно для этого сделать, что можно продать? Так к нему пришла мысль, что у него есть земля, на которой растут деревья, их можно срубить и продать. Затем на этом участке можно вырастить богатый урожай, и его продать. И так стать самым богатым человеком. Итак, он пошел попросить топор у соседа. Всю ночь он рубил деревья, но не смог срубить достаточно. Когда он пошел вернуть топор соседу, сосед в это время кушал, и он просто оставил топор рядом с дверью. И пока никто не видел, этот топор украли. На следующее утро сосед спросил у него: «Где мой топор?» Он сказал, что оставил его рядом с дверью. Сосед ответил: «Его там нет». Так у них завязался спор. Пришла его жена, и сказала, что ты всегда допускаешь такие ошибки и тоже начала ругать его. Итак, когда все его начали ругать, он убежал в лес. Но по счастью он побежал в лес, а не в бар. В лесу, а это происходило во времена Будды, он увидел под деревом медитирующего Будду. Он взглянул на Будду и подумал: «Этот человек выглядит очень счастливым, очень умиротворенным». И когда он подумал так, Будда кивнул головой и сказал: «Да, я очень умиротворен». Тогда он спросил у Будды: «Почему ты счастлив, а я нет?» Будда ответил: «Потому что я не хочу стать самым богатым человеком в этом городе. Поскольку мне не нужно становиться самым богатым человеком в этом городе, то мне не нужно рубить деревья. Поскольку мне не нужно рубить деревья, то мне и не нужно просить топор у соседа. И поскольку я не занимал топор у соседа, я его и не терял. А поскольку я его не терял, то сосед меня не ругал. И поскольку у меня нет жены, то жена меня тоже не ругала. Поэтому я счастлив».

Итак, что здесь объясняет Будда? Будда объясняет корень вашего несчастливого состояния. Если после того как вы покушали, вам не придет на ум такая глупая мысль, как стать самым богатым человеком в городе, то вы также мирно будете лежать на своей кровати. Если эта нездоровая мысль пришла, то вы станете несчастны сами, затем несчастными станут ваша жена и сосед. Если вы взгляните на тот пример, то подумаете, что это глупо. Но вы тоже поступаете таким образом. У вас возникают другие ненормальные желания, и так вы расстраиваете всех вокруг.

Второе благоприятное условие – это иметь мало желаний, и поэтому не допускайте в своем уме возникновения нездоровых желаний и сразу же вы решите большое количество своих проблем. Когда вы сидите дома, и к вам приходит ненормальное желание, говорите себе: «Не нужно этого, у меня и так много проблем, не нужно еще больше», – и вы станете сразу спокойными и довольными. Когда у вас будет мало желаний, то появится удовлетворенность, а с появлением удовлетворенности будет все меньше желаний, то есть, они будут помогать друг другу. Если у вас нет удовлетворенности, то у вас возникает все больше желаний, а когда становится много нездоровых желаний, то никогда нет удовлетворенности, и всегда мало.

Итак, практикуйте это. Старайтесь иметь меньше желаний, довольствуйтесь тем, что имеете. Это будет для вас очень полезно. Это ваша практика. Практика не означает, что вам нужно

молиться день и ночь. Именно это является вашей практикой, именно эта универсальная практика.

Здесь завтра в 19:00 состоится благословение Манджушри, можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам. Это очень полезно для вашего ума. Также это очень полезно для вашего физического здоровья и для устранения препятствий в вашей жизни. Завтра мой последний день пребывания в Уфе.