

Я очень рад всех вас здесь видеть. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Мотивация должна быть связана с заботой об укрощении ума, об оздоровлении ума. Даже если вы не верите в будущую жизнь, то для этой жизни также очень важен здоровый ум. Потому что мы, все живые существа, хотим быть счастливыми и не хотим страдать. Наш физический комфорт немного приятен, но он не является подлинным счастьем. Настоящее счастье – это если ум пребывает в покое, без мешающих факторов, омрачений. Это настоящее счастье. Даже в этой жизни люди, у которых меньше омрачений, более счастливы и более умиротворены. Также, каким бы богатством, имуществом вы ни обладали, если ваш ум кипит от омрачений, то покоя не будет. Но даже если ваша зарплата небольшая, вы получаете маленькие деньги, но в вашем уме нет омрачений, то это настоящее умиротворение. Иметь здоровый ум – это настоящее умиротворение. Я не обладаю безусловно здоровым умом, но до какой-то степени сделал свой ум более здоровым и могу сказать вам, что это важно даже для этой жизни, это делает вашу жизнь более значимой.

Здоровый ум никто не может подарить вам в качестве подарка, он не приходит откуда-то из пространства. Вам нужно создать его. Так же, как вы заботитесь о здоровье своего тела, так же очень важно заботиться и о здоровье ума. Поэтому иметь больше знаний о своем уме, о том, как он функционирует, как сделать его здоровым, – это очень важные знания, они должны быть у всех. Мы думаем, например, что если не обладаем знаниями об удаленных планетах, то, может быть, в будущем столкнемся с какими-нибудь проблемами из-за этого. Но из-за отсутствия знаний об удаленных планетах есть лишь очень маленькая вероятность, что в жизни из-за этого в будущем у нас возникнут проблемы. Но если мы не имеем знаний о своей жизни, а жизнь после смерти существует, тогда это настоящий кошмар.

Если жизнь после смерти продолжается, если придется принимать перерождение, а мы не знаем, каков этот процесс, то это настоящая катастрофа, потому что однажды это случится с нами. Что касается Марса, то вовсе необязательно, что нам придется туда отправиться, но что касается смерти, то на сто процентов мы обязательно столкнемся с этим. Верите вы в это или нет, но нам придется иметь дело с будущей жизнью. Даже если вы скажете: «Будущей жизни нет, я в это не верю», – все равно будущая жизнь наступит. Я могу сказать это с уверенностью на сто процентов.

В наши дни существует множество научных фактов, подтверждений тому, что есть жизнь после смерти. Об этом я не хотел бы сейчас говорить, наверное, вы знаете это. Моя тема сейчас другая. Но я хотел бы сказать, что если будущая жизнь существует, то для подготовки к будущей жизни здоровый ум играет еще более важную роль. В вашей жизни полезно иметь большое количество разных видов образования, но я считаю, что самое важное – это образование в области того, как сделать свой ум здоровым. Потому что вы все время используете свой ум. Так, если вы свой ум используете все время и ничего о нем не знаете, а что касается удаленных планет: Марса, Юпитера, – их вы не используете, но при этом изучаете их слишком подробно, то я считаю, что это неправильно. Например, если вы не знаете размеров Марса, то вы никогда не скажете, что из-за этого у вас возникла проблема, кошмар. Потому что Марс очень далеко. Но каждый день на сто процентов у вас возникают проблемы из-за того что вы не имеете знаний о своем уме. Вы не знаете, как его правильно использовать. Вы используете свой ум каким-то неправильным образом, и из-за этого сами становитесь несчастливы и также становятся несчастливыми окружающие вас люди.

В буддизме говорится, что ум не имеет субстанции, но при этом является ключевым фактором в нашей жизни. Что касается главного фактора нашего счастья и страдания, то он возникает со стороны нашего состояния ума. Поэтому знания о своем уме, о том, как развивать свой ум, очень важны, и я говорю об этом, как ваш друг.

Что касается укрощения ума, оздоровления ума, то учение по этой теме необходимо получать от опытного духовного наставника, который сам обладает определенным опытом. Это очень важно. Знаний одной лишь теории недостаточно. В моем случае я обладаю очень маленьким опытом. Наибольший опыт имеет Его Святейшество Далай-лама. Поэтому, как я поступаю? Часть знаний я передаю, исходя из собственного опыта, а часть знаний объясняю, исходя из опыта Его Святейшества Далай-ламы. Если что-то превосходит мои реализации в этих вопросах, то я говорю, что Его Святейшество Далай-лама объясняет эти темы так-то и так-то.

Итак, если вы хотите изучать науку, то очень важно учиться у профессионала, опытного ученого, что касается изучения экономики, то тоже очень важно учиться у профессионала, и в области философии также важно учиться у профессионала. Потому что в наши дни есть очень много ошибочных, ложных знаний. И в буддизме, и в науке люди не могут говорить все, что им взбредет в голову. У науки есть определенные корни, поэтому необходимо излагать знания в соответствии с этими корнями, и у буддийской философии также есть коренные тексты, поэтому необходимо давать учение согласно этим коренным текстам, а не то, что придет на ум.

Итак, я хотел бы сказать, что если сравнивать отсутствие знаний и неправильное знания, то отсутствие знаний лучше. Поэтому, если у вас мало знаний, то это не кошмар, но если у вас большое количество каких-то ошибочных, странных знаний, то они могут быть очень опасными. В наши дни в интернете также распространяется большое количество такой странной информации. Я видел людей, которые черпают эту информацию из интернета, и они тоже превращаются в странных людей.

Вчера мы с вами начали говорить о шести совершенствах. Итак, как я говорил вам, если вы хотите обрести безупречно здоровое состояние ума, если хотите достичь состояния будды на благо всех живых существ, то одних лишь молитв и ритуалов для этого недостаточно, вам нужно практиковать шесть совершенств. Я говорю о том, что ритуалы и молитвы также важны, я это не отрицаю, но одного лишь этого недостаточно. Вдобавок к этому очень важно приступить к практике шести совершенств. Это разовьет ваш ум.

Каждый день тренируйтесь в каком-то одном из этих шести совершенств, и ваш ум станет динамичным. Например, в отношении привязанности наш ум ведет себя так, что цепляется за какой-то один объект и не отпускает его, не знает, как его освободить, и в этом случае ум становится таким негибким, очень твердым. Это тоже одна из причин наших проблем. Нам нужно научиться тому, как отпускать. Что бы люди ни сказали, не держите это, все плохое отпускайте. Не удерживайте обиды, отпускайте их. Если вы держите обиду, то вредите сами себе. Это психологическая проблема. Это все равно, что в уме вы держите яд, и из-за этого вашему уму становится все хуже и хуже. Позже, уже спустя какое-то время вы не можете думать ни о чем другом, кроме этой обиды. Тогда ваш ум оказывается в очень опасном состоянии, сумасшедшем, это очень ненормальное состояние. Поэтому, что бы люди ни сказали, просто научитесь тому, как отпускать. Здесь важен баланс. Все плохое отпускайте, потому что это яд.

А что касается всего хорошего, что другие делали по отношению к вам, не отпускайте это. Мы поступаем наоборот. Когда кто-то делает что-то хорошее, мы отпускаем это. Это означает, что лекарство вы не держите, а отпускаете. Но если они скажут одно плохое слово, то вы держитесь за него. Такая неправильная традиция есть не только у вас, но и у всех живых существ, и нам нужно изменить ее. Есть множество противоположных тенденций, нам нужно изменить все это. Тогда в уме вы добьетесь определенного прогресса. Это очень важный момент, о котором я хотел бы сказать вам.

Итак, если вы хотите изменить свой ум, то измените какие-то свои неверные тенденции, и тогда, даже если вы скажете: «Я не хочу меняться», – все равно люди увидят, что вы развиваетесь, меняетесь. Потому что вы меняете эти неправильные склонности. Об этом я могу говорить вам, исходя из собственного опыта. Что бы плохого ни говорили другие люди, я не держусь за это, я это отпускаю, потому что знаю, что этот человек ненормален в этот момент, а в ненормальном состоянии он может говорить только ненормальные вещи. Зачем же принимать их всерьез? А когда кто-то делает что-то хорошее, то это они делают в нормальном состоянии ума. Вот об этом нужно думать, что этот человек сделал все это в нормальном состоянии ума, и мне со своей стороны нужно сделать чего-то подобного еще больше. Тогда держите все это.

Итак, в наши дни, когда доктора проводят исследования, о чем они говорят? Если люди имеют сильную злопамятность и держат обиду, то в первую очередь они легко подвержены болезням, и, во-вторых, вылечить их очень трудно. Они проделали такие эксперименты. Если у людей очень много хорошей памяти, то это очень веселые люди, и в первую очередь они не болеют, даже если особо не заботятся о своем здоровье, потому что они очень позитивны. Например, некоторые люди все время проверяют себя, следят за здоровьем, но, тем не менее, все время болеют. Я спросил у профессионалов: «Почему такое происходит?» Они говорят, что это происходит, потому что эти люди слишком серьезно относятся к этим вещам, они несчастны и из-за этого заболевают. В моем случае я не особо забочусь о здоровье своего тела. Я забочусь о своем здоровье, но не слишком сильно, например, я хожу проверяться к доктору, может быть, один раз в год или раз в два года, и то, если меня кто-нибудь подтолкнет к этому. Сейчас мне пятьдесят три года, я достаточно здоров, может быть, максимум мне осталось прожить тридцать лет. Но я не особо боюсь.

Итак, если у вас очень много хорошей, здоровой памяти, то болезни лечить очень легко. Я хотел бы сказать, что в нашем теле есть особая способность к самоисцелению, и если какая-то болезнь даже возникает, то эта способность, потенциал не дает ей задержаться надолго. Это крепкий иммунитет. Но не только иммунитет, в теле есть и другие системы, позволяющие ему исцелять самого себя. Например, если листок начинает желтеть, и вы польете его водой, то он снова становится зеленым. Это как самоисцеление. Такой же механизм есть и в нашем теле. Если вы настроены позитивно, то этот механизм самоисцеления работает более эффективно. В прошлом такое происходило в Тибете. Почему же это не может происходить сейчас? То есть медитация – это не какая-то сверхособая сила, которая благословляет вас. Благодаря медитации ваш ум становится позитивным. Когда ваш ум становится позитивным, это влияет и на ваше тело. Что касается этого потенциала к самоисцелению, то я не особо знаю его механизм, но я знаю, что это помогает. В будущем ученые откроют все это. Поэтому я могу сказать с полной уверенностью, что у нас в теле есть такой потенциал к самоисцелению.

Сейчас мы вернемся к теме. Первое из шести совершенств – это совершенство щедрости. Как я говорил вам вчера, совершенство щедрости очень важно практиковать в повседневной жизни. В повседневной жизни тренируйтесь так, чтобы вы были готовы разделить свое счастье с другими людьми. Это очень важно. Все, кого вы встречаете, хотят счастья. Поэтому, кого бы вы ни встретили, развивайте желание разделить свое счастье с ними. Также вам нужно понимать один момент. Что вы обретете от того, что разделите свое счастье с другими? Этого мы не знаем. Поэтому мы не хотим делиться своим счастьем. Мы думаем, что если поделимся своим счастьем с другими, то у нас этого счастья останется очень мало. Если мы все отдадим другим, то, что же у нас останется? Это наш примитивный образ мышления. Так думают все живые существа. Здесь нет разницы между людьми, живущими в России, в Америке, Европе, Литве. Я не вижу никакой разницы.

Итак, первое, что вам нужно понять, – если вы поделитесь своим счастьем с другими, то ваше счастье увеличится. Это очень интересный механизм. Если вы делитесь своим счастьем с другими, то ваше счастье возрастает все больше и больше. Это истинное открытие, которое совершил Будда. Также, если вы делитесь своим страданием, то страдание ваше уменьшается, и это очень странный механизм. Например, если у вас возникли проблемы, и вы их держите внутри, никому не рассказываете, то из-за этого начинается депрессия, и психологически это превращается в проблему. Итак, если у вас возникла проблема, то поговорите о ней со своими друзьями, с родственниками, с родителями и не прячьте свою проблему. Если вы думаете, что если будете прятать проблему, то так лучше, это неправильно. Итак, если у вас есть проблемы, то разделите их со своими родственниками, друзьями и не стесняйтесь своих проблем. Также спросите у них совета. Потому что, если у вас возникла проблема, и вы полностью в ней теряетесь, даже если у вас блестящие умственные способности, вы не сможете найти решение.

Это очень ясно, мы можем это видеть – если у человека возникла проблема, то он полностью в ней теряется, даже если он обладает очень хорошим умом. Он может давать советы другим людям, но себе дать совет не может. Например, психологи могут давать очень хорошие советы другим, но когда у них самих возникают проблемы, то им нужно идти к другому психологу. Почему так? Потому что другие люди очень легко могут увидеть ваши ошибки. Свои ошибки разглядеть очень трудно, а у других людей даже маленькие ошибки вы замечаете очень легко. Поэтому, что касается проблем, то не прячьте их, а рассказывайте, спрашивайте совета. Это было бы очень полезно. Но решение принимайте сами. Послушайте советы других, но решение примите сами. Иногда мы поступаем наоборот, не слушаем советов других, но позволяем решать другим людям, мы говорим: «Я не хочу решать это. Решай эту проблему сам».

Сейчас мы вернемся к теме. Итак, если ваш ум стал гибким, и вы натренировались так, что вы готовы все свое счастье разделить с другими, то благодаря этому день за днем ваше счастье будет возрастать. Поэтому тренируйтесь в щедрости таким образом, чтобы вы были готовы разделить все, чем обладаете, с другими. Даже заслуги, которые вы накапливаете от совершения позитивных действий, посвящайте счастью других людей. Это первый очень важный фундамент для медитации.

Когда человек обладает очень гибким умом и готов поделиться всем своим счастьем с другими, если он займется медитацией, то на сто процентов он получит результат, потому что его ум стал широким. Он распространил свой ум на всех живых существ и думает: «Кто бы ни обладал сознанием, пусть все они испытывают такое же счастье, я посвящаю им свои заслуги». Так вы делитесь своим счастьем со всеми живыми существами. Если вы такой человек и примитесь медитировать, то на сто процентов достигнете реализаций. А если ваш ум эгоистичный, тогда даже чашкой чая вы не поделите с другими людьми. С таким узким, эгоистичным умом, если люди начинают медитировать, то наоборот сходят с ума. Потому что ум очень маленький, очень узкий, а медитация – это очень обширная область, она не может поместиться в таком узком уме.

Итак, мы закончили тему совершенства щедрости и переходим ко второму – совершенству нравственности. Существует три вида нравственности. Нравственность – это самодисциплина, самоконтроль, и он очень важен. Вам нужно понимать, что если вы контролируете других, то в первую очередь это невозможно, а, во-вторых, вы не обретаете особого преимущества от этого. А если вы контролируете себя, то, во-первых, это возможно, вы можете обрести полный контроль над собой. А что касается других, то даже одного

человека вы не можете контролировать полностью. Это невозможно. То есть вы пытаетесь осуществить что-то невозможное.

Но даже если вы добьетесь какого-то уровня контроля, что вам это даст? Все конфликты в нашем мире возникают из-за таких попыток контролировать других. Чтобы установить контроль над другими, они используют различные методы, и возникает множество конфликтов. Они видят, что благодаря контролю над другими возникает определенное экономическое преимущество, но что касается других проблем, которые возникают из-за этого, то таких последствий они не видят. Позже ущерб от всего этого становится больше, чем экономическое преимущество, которое они обрели. Это одна из дебютных ошибок. В шахматной игре мы называем это дебютной ошибкой. Так, если вы думаете, что обретете благо в силу контроля над другими, то это дебютная ошибка. Но если вы обретете убежденность, что обретаете благо благодаря контролю над собой, то это правильный дебют.

В любой области дебют очень важен, и об этом расскажет вам опытный тренер, сами вы не сможете обнаружить дебютные ошибки. Мне нравятся шахматы, но что касается дебютных ошибок, то я все еще не знаю всех подробностей в этом вопросе. Я знаю определенные дебютные ошибки, но всех дебютных ошибок я не знаю, и поэтому некоторые партии я выигрываю, но часто проигрываю из-за отсутствия знаний о дебютных ошибках. Но когда я играю в шахматы с правильным дебютом, то не боюсь даже компьютера. Компьютер может просчитать миллионы разных вариантов, но с правильным дебютом я совершаю правильные ходы и таким образом могу выиграть даже у компьютера.

Что касается шахматной игры, то ее изобрел буддийский монах. Здесь белые фигуры символизируют позитивные состояния ума, а черные фигуры – это негативные состояния ума. Так с правильным дебютом вы сможете выиграть у черных фигур, у негативных состояний ума. Это называется освобождением. Мат черным фигурам – это мат всем негативным состояниям ума. Тогда вы настоящий игрок в шахматы вашей жизни. А все остальное – это обычная игра в шахматы, это просто настольная игра. Поэтому тем людям, которые имеют определенный опыт в шахматной игре, я могу давать объяснения, используя такую аналогию, и она будет очень полезна для них. Может быть, я первый тибетский лама, который философию объясняет с помощью примеров из шахматной игры.

Что касается правильного дебюта в вашей жизни, то вам нужно понимать, что благодаря обретению контроля над собой, благодаря укрощению себя, вы обретаете преимущество. На сто процентов это правильный дебют. Вы можете доверять мне. Но если вы верите, что обретаете благо, установив контроль над другими, то это ложная теория. С самого начала вы, может быть, обретете определенное преимущество, но в долгосрочной перспективе у вас возникнет множество проблем.

Поэтому на уровне семьи муж и жена не должны стараться контролировать друг друга. Это была бы большая ошибка. Контролируйте себя. Муж должен контролировать себя, жена – себя. Думайте так: «Как я хочу свободы, так же и у моей жены есть право на свободу». Зачем тогда проверять смс-сообщения в телефоне и так далее?

Я видел один ролик в «You Tube»: муж заснул, и жена хотела проверить смс-сообщения в его телефоне, а у него там стояла защита на отпечаток пальца, она приложила его палец, но телефон не открылся. Утром, когда муж проснулся, оказалось, что защита была – отпечаток пальца ноги. Все эти комбинации, все эти хитрые способы возникают из-за первой ошибки – попыток контролировать друг друга. В моем телефоне нет никакой защиты, такого отпечатка пальца. Иногда моя жена использует мой телефон, а я использую ее телефон.

Итак, это очень важно. Старайтесь контролировать себя, это очень важный фактор и в вашей индивидуальной жизни, на уровне семьи и на уровне нации, на международном уровне.

Теперь, как вам контролировать себя? Как я говорил вам вчера, ваш ум – это дикий слон или дикая лошадь. Без принятия обетов очень трудно укротить дикую лошадь ума. Поэтому, если вы хотите стать буддистом, то первое, что говорит духовный наставник, это то, что очень важно принять обет прибежища – обет не вредить другим. Итак, он дает вам веревку. Это как сбруя, которую он надевает на лошадь вашего ума. Это происходит в момент проведения ритуала принятия обета, просто вы не видите этого, и затем он дает вам в руки эту веревку. Итак, если дикая лошадь вашего ума направляется в сторону причинения вреда другим, то вы ее разворачиваете и говорите: «Тебе нельзя вредить другим». Так вы делаете свою лошадь безвредной. Это первый обет – обет не причинения вреда другим. Какая бы ситуация в вашей жизни ни возникла, никогда не вредите другим.

Иногда у вас может возникнуть такое чувство, что причиняя вред другим, вы сами обретете от этого определенное благо. Это ловушка. Вам нужно сказать себе: «Я не хочу такого блага, которое возникает от причинения вреда другим». Это по-настоящему очень хороший совет. Я получил его от Его Святейшества в самом раннем возрасте. Его Святейшество говорил, что вы можете подумать, что причиняя вред другим, вы получите благо, но это очень опасное благо и никогда не позволяйте себе такого. Никогда не желайте обрести такое благо, которое возникает в силу причинения вреда другим. Это ключевой фактор к миру на нашей планете. Если вы будете этому следовать, то в первую очередь в вашем уме воцарится мир. Потому что вы сделаете так, что в вашем уме не будет насилия. Это простая, но очень важная практика.

Итак, в вашей жизни есть большая опасность, что своим ртом вы можете причинить вред другим, и поэтому вам нужно очень строго запретить себе говорить что-то вредоносное другим людям. Поэтому все время следите за своим ртом, и не позволяйте себе произносить таких слов, которые причиняют боль другим людям, поскольку вы можете сказать что-то болезненное. Вы можете сказать какие-то слова, но эти слова проникнут человеку через уши, попадут в сердце и причинят очень большую боль. Поэтому вам нужно быть очень строгими с собой и сказать, что с этого момента я не буду говорить ничего ненужного, и не буду произносить грубых слов, которые могут причинить боль другим людям. Вам нужно прийти к такой решимости и затем в повседневной жизни следить за своим телом, речью и умом. В этом ваша практика.

Вы можете заниматься повседневными делами, работой, но одновременно с этим также занимайтесь и духовной практикой. Ваша внимательность очень важна для практики самоконтроля, самодисциплины, нравственности. С того момента, как вы потеряете внимательность хотя бы на один миг, вы сразу же сделаете что-то неверное. Поэтому один из ключевых факторов практики нравственности – это развитие сильной внимательности. Это очень хорошая тренировка ума. Итак, вы будете жить в городе, заниматься своей работой, но одновременно с этим также будете развивать свою внимательность. Это будет очень хорошей подготовкой к тому, чтобы в будущем медитировать на шаматху.

Почему некоторые люди очень быстро развивают сосредоточение? Благодаря внимательности. Если взять двух людей, один из которых перед тем как приступить к медитации, к развитию шаматхи, развивал внимательность в повседневной жизни, а другой внимательности не развивал, то во время медитации их прогресс будет совершенно разным. У того, кто развивал внимательность, сосредоточение будет развиваться день за днем, а те, кто не имеет внимательности, не смогут развить сосредоточение. Это очень важный момент,

который вам нужно понимать. Вы можете почувствовать, что это мой хороший подарок для вас. Итак, даже если мы говорим о практике нравственности, здесь вы видите, каким образом она связана с развитием сосредоточения, с медитацией.

Далее второй вид нравственности. Второй вид обетов, который относится к практике нравственности, – это обет накопление заслуг. Вам очень важно придерживаться определенной самодисциплины. Здесь вы можете подумать: «Вот, геше Тинлей говорит о неформальной практике, поэтому формальная практика необязательна». Но это была бы большая ошибка. Вам нужно практиковать все аспекты, и нет ни одной практики, которая вам была бы не нужна. Если хорошему тренеру по физкультуре в спортзале вы скажете, что хотели бы выполнять только одно упражнение, например, одной рукой, если вы скажете ему: «Я люблю это упражнение, а другие упражнения не люблю», то тренер скажет, что это бессмысленно, потому что одна рука у вас станет очень крепкой, а другая останется очень тонкой, худой. Это будет выглядеть уродливо. И точно также, некоторые люди в Европе, в Америке, в России говорят так, что, например, я люблю практику дзогчен, махамудру, люблю медитацию на ясный свет или медитацию на туммо. Это то же самое. Если вы говорите: «Я люблю эту практику и буду выполнять только ее», то это нонсенс. Вам нужно выполнять весь комплекс практик. Потому что состояние будды – это устранение всех своих ограничений, развитие всего потенциала ума, поэтому необходим весь спектр практик, и нет ни одной практики, которая была бы не нужна. Но вы не можете выполнить все эти практики вместе за один день. Поэтому, что вам необходимо делать? Это выполнять их последовательно, шаг за шагом.

Например, если говорить о подготовке документов, что является последним шагом? Это когда вы ставите печать и подпись, и это как махамудра. «Махамудра» означает «великая печать». «Великая печать» означает, что когда все документы у вас уже готовы, то в самом конце в качестве последнего действия вы ставите такую печать – махамудру и подпись. Тогда, например, этот дом становится вашим домом. В конце поставить печать – это нетрудно, но подготовить все документы, как полагается, очень трудно – нужно подготовить документы, чтобы они были согласованы с законом, чтобы не было никаких нарушений, чтобы они устраивали вас и устраивали другую сторону, чтобы не было ошибок. Подготовить все документы сложнее, а поставить печать нетрудно. Точно также все эти практики подобны подготовке документов – это практика щедрости, практика нравственности. Это очень важные факторы. Существует множество разных практик и все они очень важны. Что вам необходимо делать? Заниматься этими практиками постепенно шаг за шагом. Тогда однажды я скажу: «Хорошо, теперь пришло время для махамудры». Тогда вы можете поставить печать, и это будет очень быстрая реализация.

Однажды у одного тибетского йогина спросили: «Стать буддой легко или это трудно?» Он ответил: «Стать буддой очень легко. Но создать причины становления буддой очень трудно». Создать всю полную причину очень трудно, это можно сравнить с электричеством. Когда вы проводите проводку, то собираете вместе все причины. Если вы собрали все причины, то затем за одно мгновение нажимаете на выключатель и загорается свет. Поэтому в махамудре, дзогчене иногда говорится об освобождении видением – просто увидев, освобождаешься. После обретения прямого видения абсолютной природы своего ума в следующий же миг наступает освобождение от всех омрачений. Это называется «освобождение видением». Это как со светом – если вы все подготовили, то нажимаете на выключатель, и в следующий же миг загорается свет, и вся тьма исчезает мгновенно. Это называется «освобождение видением». Но это не относится к вашей ситуации сейчас.

То есть это не так, что вы просто садитесь, смотрите в свой ум, начинаете видеть свой ум и в следующий же миг достигаете состояния будды. Это не так. Требуется очень большая

подготовка. Без шаматхи такое невозможно. С помощью шаматхи вначале вам необходимо обрести концептуальное постижение пустоты. Это тоже очень похоже на прямое познание. А затем, когда с помощью тренировки вы обретете прямое постижение пустоты с помощью наитончайшего ума, то затем в следующий же миг вы освободитесь от омрачений. Это называется освобождение видением. Сейчас мы вернемся к нашей теме, это не тема моего разговора в этот раз.

Итак, что нам необходимо? Мы говорим о втором виде обетов, это обет накопления заслуг. Для этого вам нужна самодисциплина. Вы говорите: «Каждый день я буду копить определенное количество заслуг. Каждый день я до какой-то степени буду очищать отпечатки негативной кармы». Это очень важная система. Вам нужно в уме создать такую систему, чтобы каждый день какое-то количество заслуг вы клали на банковский счет вашего ума. Банк вашего ума – это просто невероятная система! Поэтому удостоверьтесь, что каждый день какое-то количество заслуг вы кладете на банковский счет своего ума, и тогда в будущем у вас появится такое чувство, что хотя я жил, получая удовольствия, но, тем не менее, каждый день я старался класть определенные заслуги в банк своего ума. Я практиковал не искренне, не очень упорно, но, тем не менее, какую-то практику выполнял, и каждый день я клал заслуги на банковский счет своего ума, это очень важно.

В вашей духовной практике вам нужно создать такую систему, чтобы каждый день вы обязательно какое-то количество заслуг клали на этот банковский счет своего ума. Тогда за год, за два, за три года вы накопите очень большое количество заслуг. Почему Билл Гейтс стал очень богатым? Потому что создал такую систему. Каждый миг на его счет поступало определенное количество денег, поэтому за месяц, за год, за два, за три года этот оборот денежных средств становился все больше и больше. И вам очень важно создать такую систему в своем уме. Такая система уже существовала во времена Будды, Будда сам давал объяснения такой системы.

Поэтому, когда вы принимаете обет не вредить другим и берете обет каждый день накапливать заслуги, то даже когда вы спите, вы накапливаете заслуги. Таков механизм действия обетов, вам нужно его понимать и сказать, что благодаря доброте моего Духовного Наставника сегодня я создал в уме такой механизм, и теперь даже во сне я накапливаю определенные заслуги.

Затем вдобавок к этому пообещайте, что каждый день будете выполнять практику. Читайте ту молитву, которая у вас есть, и когда доходите до места начитывания мантр, читайте мантры, визуализируйте белый свет и нектар, который вас очищает, благословляет. Это очень простая медитация, и она очень полезна для развития вашего сосредоточения. Это подлинная техника, которую опытные мастера прошлых времен давали начинающим практикам.

Я до сих пор также занимаюсь такой практикой. В дополнение к этому я занимаюсь также и другими практиками, но эту практику все время продолжаю. Поэтому не думайте, что сейчас я перехожу к другой практике, а старые практики оставляю, вам необходимо вдобавок к тем практикам, которые вы уже выполняете, делать какие-то новые, другие практики. Итак, каждый день читайте ежедневную молитву, далее начитывайте мантры, может быть десять, двадцать минут. В этот момент не позволяйте своему уму блуждать где-то по сторонам, визуализируйте божество или Будду перед собой, сосредоточьтесь однонаправлено и начитывайте мантры. Визуализируйте белый свет и нектар, который вас очищают и благословляет.

Такая медитация в первую очередь помогает вам получить благословение божества. Для начинающих это очень важно. Второе – позволяет накопить заслуги. Далее третье –

благодаря такой визуализации вы очищаете большое количество отпечатков негативной кармы. Четвертое – вы накапливаете большие заслуги. Итак, вы выполняете одну практику и обретаете четыре преимущества. Относитесь к этому серьезно, выполняйте эту практику искренне. Думайте, что за целый день это одна из самых главных работ, которые я выполняю. Думайте также, что эта ваша лучшая подготовка к будущей жизни, и лучшая подготовка к этой жизни. Благодаря такой практике я могу сказать, что поздний период даже этой вашей жизни будет совершенно другим, и для будущей жизни это станет лучшей подготовкой.

Но если будущей жизни нет, это не страшно. Если будущей жизни нет, то благодаря этой практике в этой жизни ваш ум станет немного более здоровым, а затем жизнь просто оборвется. Но на самом деле такое невозможно. Невозможно, чтобы жизнь полностью прекратилась. Невозможно пресечь поток материи. Это невозможно. Сколько бы вы ни старались, все равно все мельчайшие частицы будут продолжать существовать, их поток прекратить невозможно. Также поток ума пресечь невозможно, он всегда будет продолжать существовать. Даже ядерная бомба не сможет уничтожить ум, поток ума будет продолжать существовать.

Что может атомная бомба? Она может на мельчайшие частицы разнести большой дом, но при этом не сможет прервать поток даже этих мельчайших частиц. Как же тогда она сможет прервать поток ума? Поэтому вам необходима сто процентная уверенность в том, что есть жизнь после смерти. Тогда, если у вас будет определенная вера, что есть жизнь после смерти, эта практика станет по-настоящему очень значимой. Я говорю вам об этом искренне, думая, что на самом деле хотел бы вам помочь таким образом. Потому что вы умные люди. Некоторые из вас умнее, чем я, я знаю об этом, но, тем не менее, вас никто не учил тому, что существует жизнь после смерти. Поэтому вы потеряны в одной лишь этой жизни и не готовитесь к настоящему очень опасному путешествию, и произойти это может в любой момент. Я искренне говорю об этом вам и здесь у меня нет никакой другой мотивации.

Итак, с такой верой в наличие жизни после смерти каждый день занимайтесь этой практикой. Она станет искренней и будет очень полезной для вас. И что произойдет в результате? Если этой практикой вы будете заниматься каждый день, то даже если наступит кризис, я могу сказать, исходя из своего опыта, что наступает кризис, но мой ум остается очень спокойным. У многих людей, даже очень богатых, во время кризиса начинается паника. Почему? Потому что они понимают, что нет ничего надежного, что же случится в будущем? То есть, у них нет такого объекта, на который они могли бы положиться, благодаря которому их ожидало бы светлое будущее, поэтому они очень боятся и паникуют. В моем случае, у меня есть очень сильная вера в то, что мой ум – это невероятный банк, и в этот банк своего ума я кладу большое количество отпечатков позитивной кармы, заслуг, порождая множество позитивных состояний ума и также кладу их на этот банковский счет. Я знаю, что он является самым надежным. Любой банк может рухнуть, но с таким банком никогда ничего не произойдет. Настоящее богатство – это заслуги.

Когда ваши заслуги закончатся, то даже если у вас есть множество материальных объектов, все они у вас исчезнут. Это правда. Если у вас много заслуг, то когда эти заслуги проявляются, даже если ваши карманы пусты, на следующий день у вас появляется очень много всего материального. Таким образом, вы поймете, что настоящие деньги – это не что-то бумажное как доллары. Доллары могут исчезнуть в любой момент, а настоящие деньги – это заслуги. Когда у вас достаточно заслуг в своем уме, то вы знаете, что ваше будущее вне опасности и так чувствуете себя очень защищенными.

Итак, если говорить о шахматной игре, то, например, тренер говорит вам, что вам необходима такая стратегия, при которой, какой бы ход ни сделал ваш противник, для вас это не становилось бы кошмаром. Это означает, что, что бы ни случилось в вашей жизни, для вас это не будет проблемой. Это такая стратегия, что когда на банковский счет своего ума вы положили большое количество заслуг, то даже если на следующий день наступит смерть, для вас это не кошмар. Это просто смена тела, вы обретете другое тело.

Например, если доктор скажет, что вы заболели раком и через три месяца умрете, скажите: «Хорошо, у меня есть еще три месяца. Три месяца – это очень много». Итак, у вас не будет депрессии. Потому что ваша стратегия такова, что, что бы ни случилось в вашей жизни, вам не будет страшно. В настоящий момент, если вас спросить: «Если смерть придет к вам завтра утром, что вы сделаете? Что вы подготовили к этому?» Ничего. Это по-настоящему печально.

Итак, если вы не хотите думать обо всем плохом, что может наступить, то это очень неправильно, это ошибка. Это значит, что вы плохие шахматисты, потому что хорошие шахматисты думают обо всем плохом, что может возникнуть и готовятся к этому. Поэтому в буддизме есть такое изречение: сохраняйте высокое видение, но готовьтесь к худшему. Это золотой совет. Худшее – это то, что, например, завтра вы можете умереть. Тогда сегодня, что вы подготовили к этому?

Вам необходимы надежные существа, которым вы могли бы полностью доверять в том, что они смогут защитить вас. Здесь мы говорим о прибежище. Это то, что вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Итак, скажите: «Если я умру завтра, я полностью полагаюсь на Вас, пожалуйста, защитите меня», – тогда вы на сто процентов находитесь под защитой. Но если вы со своей стороны не принимаете в них прибежище, то они не смогут вас защитить. Будды и божества хотят защищать всех живых существ, но при этом не могут защитить тех, кто сам не обращается к ним за прибежищем, и это можно сравнить с подключением к какому-то источнику питания электричества. Если вы не подключитесь к этому источнику, то не получите свет. Если вы отключаетесь, то у вас не будет электричества. Если вы подключитесь к тому, что вы сами выдумали как источник электричества, то так вы не получите электроэнергию.

Поэтому мой Духовный Наставник говорил, что практика прибежища – это очень важная стратегия для будущей жизни и также для этой жизни. Итак, начните с этой практики прибежища. Будда – это Учитель, который указывает вам путь к освобождению, доверяйте его пути, тому пути, который он вам указывает.

Второе, Дхарма – это благие качества вашего ума. Вам нужно взрастить ту Дхарму, которой у вас еще нет, и она по-настоящему защитит вас. Не думайте, что Дхарма – это что-то внешнее, это благие качества вашего ума. Вам необходимо взрастить их, и они будут защищать вас жизнь за жизнью. Это называется Дхармой. Итак, принимайте прибежище в благих качествах своего ума и не принимайте прибежище в негативных состояниях ума. В настоящий момент вы принимаете прибежище в негативных состояниях ума. Когда у вас возникают проблемы, вы полагаетесь на негативные состояния ума, ваши негативные состояния говорят вам: «Поступай так-то и так-то», – но проблемы становятся только хуже и хуже.

Поэтому мой вам совет: никогда не принимайте прибежище в негативных состояниях ума, принимайте прибежище в позитивных состояниях ума – это главное прибежище. Поэтому в первую очередь вам нужно взрастить благие качества ума, которых у вас еще нет. Затем делайте их все сильнее и сильнее, и полностью доверяйте им. С какой бы проблемой вы ни

столкнулись, старайтесь решать ее, используя позитивное состояние ума. Это называется принятием прибежища. В момент смерти, если вы умрете с позитивным состоянием ума, то не родитесь в низших мирах. Это главный момент. Но если ваш ум негативен, то даже если вы просите Будду защитить вас, Будда ничем особо защитить вас не сможет. Поэтому Будда говорил, что из трех объектов прибежища главный объект прибежища – это не Будда, а это ваша Дхарма – благие качества вашего ума. Будда говорил, что благие качества вашего ума – это главный объект прибежища. Это то, что защитит вас от страданий и приведет к безупречному счастью. Почему вы принимаете прибежище в Будде? Потому что Будда помогает вам взрастить эту Дхарму в вашем уме, даруя учение.

Далее Сангха – это духовное сообщество, которое помогает вам создать благие условия для развития Дхармы в вашем уме. Поэтому, когда вы говорите о прибежище, то речь не идет о том, что существует какая-то внешняя сила, которая защитит вас. Самое главное – это ваше позитивное состояние ума, но другие божества могут создать для вас условия. В буддизме говорится, что если говорить о причинах счастья, то причины счастья можете создать только вы сами, никто другой их за вас не создаст. С этой точки зрения буддизм похож на атеизм. Причины счастья создать можете только вы сами, никто другой их за вас не создаст, и даже божества не создадут за вас причину вашего счастья. Если бы божества были во власти создать причины вашего счастья, то почему бы они тогда не создали причины счастья для всех живых существ? Здесь логическое противоречие. Но буддизм – это не атеизм. Причина подобна семени. Причина – это семя, и чтобы оно проросло, это зависит от множества внешних факторов. Например, вода, удобрения, земля. И точно также, чтобы проявились отпечатки вашей позитивной кармы – причины вашего счастья, очень важны внешние условия, которые создают божества.

Когда у вас есть причины, то далее вы принимаете прибежище в божествах и просите их создать условия для проявления ваших причин, и тогда на сто процентов они смогут вам помочь. Тогда вы увидите даже чудеса. Чудеса существуют, и для них тоже есть определенный тонкий механизм. Мы думаем, что чудеса возникают без причины. Но на самом деле там тоже есть тонкий механизм. Поэтому с точки зрения внешних условий принимайте прибежище в Будде и обращайтесь с просьбой: «Со своей стороны я буду создавать причины, а вы со своей стороны, пожалуйста, создавайте для меня благоприятные условия жизнь за жизнью. Пусть после смерти я смогу родиться там, где я обладал бы благоприятными условиями для развития своего ума и мог бы помогать другим». Для вас это на сто процентов золотой совет.

Сейчас мы вернемся к теме. Далее третий обет нравственности. То о чем я только что говорил, вам нужно практиковать каждый день, и тогда учение, которое я вам передаю, станет для вас полезным. Тогда однажды, может быть, спустя несколько жизней, вы сможете достичь определенных реализаций, развить шаматху, обретете ясновидение и захотите проверить, как же вы достигли этих реализаций, благодаря какому фундаменту вы достигли этих реализаций. Вы спросите: «Где я заложил этот фундамент?» Тогда на сто процентов я могу сказать вам, что с помощью своего ясновидения вы увидите: «Много лет назад в городе Вильнюсе, такого-то числа, шестнадцатого ноября две тысячи пятнадцатого года, я получил учение по прибежищу и по шести совершенствам, в особенности по совершенству нравственности. С того момента я создал стратегию в своем уме и после этого практиковал каждый день, дал такое обещание. Каждый день я занимался какой-то формальной и неформальной практикой и не нарушил этого обещания. Благодаря этому сейчас я достиг реализаций». Поэтому сегодня это очень важный момент, который можно назвать поворотным моментом для тех, кто действительно искренне будет практиковать, а если кто-то не будет практиковать искренне, то это не поворотный момент. Я вижу по вашим лицам, что вы развили сильную решимость, поэтому с этого момента

придерживайтесь ее и практикуйте то, о чем я говорил вам, и тогда это будет по-настоящему поворотным моментом. Тогда вы никогда не потеряетесь в этой жизни, будете иметь очень ясное направление и будете спокойны. А если вы строите множество очень странных комбинаций, и дебют у вас неправильный, тогда вы заблудитесь.

У меня тоже был такой опыт, что из-за неправильного дебюта, неправильных комбинаций я в какой-то момент терялся и не знал, что делать дальше. Такое может произойти и с вами. Теперь, если с хорошей стратегией вы приступите к этому, то никогда не потеряетесь, у вас будет очень ясное направление, очень далекий путь впереди. Теперь каждое утро я просыпаюсь и очень ясно вижу перед собой направление, и я вижу, что идти еще очень далеко. Для меня это очень ясно. Я никогда не теряюсь, мой ум всегда очень спокойный. Мне не требуются какие-то особые советы от других людей. Просто я ленив, и все, что мне нужно, это энтузиазм. Тогда жизнь станет значимой.

Это по-настоящему правда, такое может произойти и с вами. Тогда вы даже не будете знать, что такое депрессия. Я могу сказать вам, что я никогда не испытывал депрессии с того момента, как вступил на путь внутреннего путешествия. Может быть, когда-то раньше я испытывал депрессию, но теперь уже забыл об этом, теперь я никогда уже не испытываю депрессию. Я даже не знаю, что это такое.

Теперь третий обет, который вам также нужно соблюдать, – это обет помогать другим. Каждый день думайте, что я несу на себе ответственность делать что-то хорошее для других, в этом состоит мой обет. Просто кому-то передайте чашку чая или что-то другое хорошее, но обязательно каждый день делайте что-то такое, в этом состоит ваше обещание. Как минимум улыбнитесь кому-нибудь. Это тоже хорошее действие для других.

Когда вы открываете свой рот, говорите что-то хорошее для других. Не поступайте так, что когда человек открывает рот, то все говорит только ради своего эго. Это негативные слова. Некоторые люди, когда открывают свой рот, что бы они ни сказали, они прямо или косвенно подчеркивают, что они особенные, выше других, а другие находятся ниже их. Это очень нехорошая тенденция. Когда люди критикуют других, зачем они это делают? Тем самым косвенно они подчеркивают, что они не такие люди, они лучше. Но это неправильно. Никогда так не поступайте. Вам нужно быть принципиальным человеком. Когда вы открываете свой рот, говорите что-то ради блага других. В будущем, когда вы примете обет бодхичитты, главный обет бодхичитты состоит в том, чтобы не критиковать других и не хвалить себя. Это очень важно. Когда вы соблюдаете такой обет, то множество негативных слов у вас просто пропадет. Итак, это три обета, которые вам нужно постараться соблюдать как можно чище. Это то, что изменит вашу жизнь. У вас появится определенный контроль над своим умом. С такой основой позже вы сможете обрести полный контроль с помощью шаматхи и випашьяны.

Далее третье совершенство называется совершенством терпения. В первую очередь вам необходимо знать, почему необходимо совершенство терпения, и как оно связано с тренировкой сосредоточения и с тренировкой мудрости. Здесь вам необходимо понимать, что человек, который не имеет терпения, даже те мирские проекты, которые он начал, он не сможет завершить из-за отсутствия терпения. Он приступил к этому, но возникли какие-то проблемы и он говорит: «Все, я больше не хочу этим заниматься». Например, если кто-то ремонтирует часы, он ремонтирует, ремонтирует, но не может починить и начинает злиться. Затем он бросает их на землю и ситуация становится полностью безнадежной. Что касается отсутствия терпения, то вам нужно понимать, что бывает множество ситуаций в вашей жизни, когда вы немного подождете, потерпите, и добьетесь результата, но из-за нехватки терпения вы не получаете результата.

Также и в семейной жизни, если у мужа и жены очень мало терпения, то они не смогут жить вместе и страдать будут дети. Почему в наши дни в Европе, в России очень много разводов? Потому что муж и жена имеют очень слабый ум и не имеют терпения. Поэтому с мирской точки зрения терпение также очень важно.

Несколько лет назад я летел в самолете в Калмыкию с шахматистом Карповым, мы были знакомы через Кирсана Илюмжинова. В самолете у нас было много свободного времени, и он мне задавал вопросы по буддийской философии. Я также подумал, что мне нужно чему-то у него поучиться, он опытный человек. У каждого опытного человека есть определенные знания, которые являются драгоценными, потому что это не просто книжное знание, это практическое знание. Я задал ему один вопрос: «Что самое важное в шахматной игре?» Я задал это, потому что хотел знать механизм, меня не интересовали отдельные техники. Может быть, такой вопрос ему задавали впервые. Он подумал об этом и сказал, что в шахматах самое важное – это терпение. Я подумал, что в буддизме и в том, что говорят хорошие шахматисты, много общего: самое главное – это терпение, и это правильно. Я захотел узнать, почему он говорит, что терпение очень важно и спросил у него: «Почему вы считаете, что самое важное в шахматах – это терпение?» Он ответил: «В шахматах могут возникнуть две критические ситуации, два поворотных момента. Один из них – когда у вас возникла трудная ситуация. Если в этот момент у вас не будет терпения, и вы захотите как-то очень быстро решить эту проблему, то вы сразу же проиграете. Но если в этой трудной ситуации у вас будет терпение, то проблему вы будете решать медленно шаг за шагом, смотря далеко вперед и, в конце концов, выиграете. Итак, терпение – это очень важно. Теперь другой момент – это хорошая ситуация. В такой хорошей ситуации вы захотите выиграть мгновенно, например, вы можете обладать преимуществом позиции, преимуществом темпа. Вы подумаете, что благодаря этому преимуществу я хотел бы выиграть мгновенно, и тогда из-за отсутствия терпения вы сразу же проиграете. Но если в этот момент вы обладаете терпением, то будете все больше и больше наращивать свое преимущество, шаг за шагом, и так сможете выиграть. Потому что ваш противник будет ждать вашей ошибки». Это очень хороший ответ. Он опытный шахматист.

Также это относится и к нашей жизни. У нас в жизни бывают хорошие ситуации, бывают трудные ситуации, и если в этот момент у вас не будет терпения, то это кошмар. Поэтому в шахматной игре вашей жизни терпение играет очень важную роль. В особенности в шахматной игре развития вашего ума ключевой фактор – это терпение. Когда у людей нет терпения, они могут говорить о медитации, но какие бы высокие слова ни произносили, они никогда не добьются результата. Они будут говорить о медитации на ясный свет, о шести йогах Наропы, но все это будут пустые слова, потому что они не добились даже какой-то силы ума, у них нет никакой нравственности. Они пьют водку, дурно себя ведут во имя тантры, так они создают плохую репутацию буддизму. Это советы Его Святейшества Далай-ламы. Я просто сейчас передаю вам учение Его Святейшества.

Итак, терпение. Если у вас есть терпение, то во время медитации, с какой бы проблемой вы ни столкнулись, вы все равно будете продолжать свое занятие и получите результат. Я могу сказать, что если с сильным терпением человек приступает к медитации, то невозможно, чтобы он не добился результата. Почему Миларепа достиг высоких реализаций за короткое время? Благодаря сильному терпению. Вначале Марпа сделал так, что у Миларепы терпение стало очень сильным. Вы можете подумать: «Зачем же Марпа издевался над Миларепой?» В действительности Марпа не издевался над Миларепой, он делал его сильным, как бриллиант.

Как появляется алмаз? Если уголь подвергается воздействию очень высокой температуры и очень высокого давления, так из него может появиться алмаз. Поэтому, если вы хотите достичь реализации шаматхи, вам нужно стать алмазом. А как вы можете стать алмазом? Не благодаря каким-то хорошим словам. Вам необходим очень строгий духовный наставник, который будет в ваш адрес использовать резкие слова, будет тренировать вас. Так он поступает ради вашего блага. Все окружающие люди, которые плохо о вас отзываются, также очень полезны для вас. Это тренеры, которые делают вас алмазными.

Итак, когда у Миларепы ум стал очень сильным, с невероятно крепким терпением, тогда Марпа сказал ему: «Теперь пришла пора медитировать». Посмотрите жизнеописание Миларепы, вы очень ясно увидите, что после этого Марпа дал наставления Миларепе о том, как медитировать, потому что до этого Марпа даже не объяснял Миларепе, как медитировать.

Теперь, что означает терпение? Что говорил Шантидева? Здесь нет мастера выше Шантидевы. Шантидева – это тот мастер, который сохранил учение Будды по тренировке ума. Поэтому его учение по руководству пути бодхисаттвы – как учение, подобное колонне для тренировки ума. В будущем я также передам здесь комментарий по какой-то главе «Бодхичарьяаватары». Так я поступаю в Москве, Новосибирске, и в будущем я также могу дать здесь подобное учение, но при этом я сам посмотрю, какое учение будет лучше передать. Я никогда не слушаю того, о чем меня просят ученики.

Я как ваш доктор. Например, если доктора просят выписать какое-то определенное лекарство, и он прописывает его, то он – не доктор. Если я ваш доктор, то я буду выписывать вам такие лекарства, которые сам считаю необходимыми для вас, а не то, что вам нравится. Поэтому мой главный принцип состоит в том, что я никогда не передаю учение, о котором меня просят другие, а передаю то учение, которое считаю полезным для вас. Это очень важный принцип. Если они просят меня о том учении, которое соответствует их ситуации, тогда я передаю его, а иначе не даю. То есть я не поступаю полностью противоположным образом, если меня просят об учении, которое было бы полезным, то я передаю его, а иначе не передаю.

Сейчас мы вернемся к теме. Итак, Шантидева говорил, что терпение – это такое состояние ума, при котором, с какой бы трудностью вы ни столкнулись, она не беспокоит ваш ум. Это называется терпением. Здесь терпение – это не та ситуация, когда вы сидите в сауне и говорите себе: «Терпи эту жару, терпи!» Это не терпение. Иногда вы так сдерживаете себя, говорите: «Терпи!» Но затем это уже слишком, вы взрываетесь, и это уже не терпение. Поэтому психологи говорят: «Не давите гнев». Но они также дают один неправильный совет: «Выражайте свой гнев». Это тоже неправильно.

В буддизме говорится: «Не давите гнев, не выражайте гнев, а просто высвободите гнев с пониманием того, что нет оснований для гнева». Если вы понимаете, что для гнева нет оснований, то вы понимаете, что это было, лишь ваше недопонимание, и так избавитесь от этого недопонимания. В буддийской философии говорится, что когда вы начинаете злиться, вы всегда думаете, что у вас есть очень хорошие основания для гнева. На самом деле это иллюзия. Нет ни одного хорошего основания для гнева. Причин нет, хорошего основания нет, а есть какое-то недопонимание. Это правда.

Поэтому Дигнага говорил, что все негативные состояния ума возникают из-за недопонимания, из-за ошибочных состояний ума. Нет ни одного негативного состояния ума, которое возникло бы на основе ясного понимания, все они возникают на основе ошибочного понимания. Чтобы развить терпение, что вам необходимо сделать? Это устранить

недопонимание. Если вы устраните недопонимание, то даже если будете говорить себе: «Разозлись», – вы не сможете разозлиться. Вы скажете: «У меня нет причин для гнева».

Поэтому терпение – это такое состояние ума, что с каким бы плохим условием вы ни столкнулись, оно не беспокоит ваш ум. Если ваш ум впадает в беспокойство, это означает, что у вас слабое терпение. Поэтому, когда вы развиваете терпение, ваше счастье уже не зависит от того, что говорят другие, и от внешних условий.

Первая важная стратегия: ваше счастье не должно зависеть от того, что говорят другие люди и от каких-то внешних условий. Если ваше счастье зависит от того, что говорят другие люди или от внешних условий, то если они начинают говорить что-то нехорошее, вы начинаете расстраиваться, или если недополучаете что-то, то из-за этого также расстраиваетесь. Это неправильная стратегия. Поэтому ваше счастье никогда не должно зависеть от того, что говорят другие.

Для многих из вас стратегия такова, что ваше счастье зависит от того, что говорят другие. Например, есть одна американская актриса, которой каждое утро какой-то человек говорит, что она выглядит очень красиво. Она очень радуется этому, но она за такой сервис платит деньги. Работа этого человека – говорить такие комплименты, что сегодня вы выглядите очень красиво, очень молодо, сегодня вы моложе, чем вчера. Итак, этот человек говорит всю неправду, а она очень радуется этому. Но затем, когда подходит к зеркалу, зеркало не солжет, оно говорит всю правду. Из-за этого она расстраивается. Поэтому если вы зависите от того, что говорят другие люди, то стоит вам услышать какое-то маленькое нехорошее слово, ваш ум очень быстро начинает беспокоиться и возникает гнев. Ошибка заключается в вашей стратегии, в том, что ваше счастье зависит от того, что говорят другие люди и от каких-то внешних условий.

Я изменил это. Я изменил эту стратегию, и мое счастье не зависит от того, что говорят другие люди и от каких-то внешних условий, а зависит от моего собственного состояния ума, поэтому меня очень трудно чем-либо расстроить. Это стратегия шахматной игры. Если стратегия вашей игры зависит от того, какие ходы делает ваш оппонент, то он может сходить каким-то таким образом, что для вас это будет кошмаром. Ваша стратегия должна зависеть от ваших собственных фигур. Тогда никто не сможет вас шантажировать. Откуда берется шантаж? Он возникает, когда вы зависите от того, что не находится под вашим контролем. Я сейчас раскрываю вам очень важные взаимозависимые факторы. Итак, в первую очередь создайте такую стратегию, чтобы ваше счастье не зависело от того, что говорят другие люди. Если они говорят о вас что-то очень хорошее, то вы от этого лучше не становитесь. Если вас называют дьяволом, то вы от этого не становитесь дьяволом. Наоборот, для вас это полезно. Так они вас подталкивают, ваш ум становится сильнее от этого. Это как упражнение для ума. Вот это является практикой.

Я говорю вам о неформальной практике. Вам нужно заниматься ею в повседневной жизни, и я могу точно вам сказать, что если вы будете это делать, то в следующий раз, когда я сюда приеду, вы станете уже другими людьми. Ваш ум станет сильнее, чем раньше. Тогда я скажу вам: «Пришла пора медитировать». Но на данный момент я говорю вам: «Не занимайтесь медитацией слишком интенсивно. Выполняйте простую медитацию. Получайте учение по философии, меняйте свой образ мышления, меняйте стратегию своего мышления». Тогда день за днем будет возникать очень глубокий прогресс с уровня самого корня, а не какой-то поверхностный прогресс.