

Я очень-очень рад всех вас здесь сегодня видеть после долгой разлуки. Сегодня многие мои ученики поздравляли меня с днём рождения. В действительности для духовного практика нет такого праздника как день рождения. День рождения прошел очень давно. Это день приближения к смерти. Еще на один год это приближение к смерти. Итак, не слишком теряйтесь в праздновании дней рождений и так далее. Вам нужно праздновать, когда ваш ум полностью освобождается от омрачений, тогда это самое лучшее событие для празднования. Это настоящий день победы. Все остальное – это не день победы.

Итак, как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь породите правильную мотивацию. Также и в повседневной жизни для вас очень важно, чем бы вы ни занимались, чтобы главной движущей силой этих действий была правильная мотивация. А если вы занимаетесь чем-либо с неправильной мотивацией, то в первую очередь вы не получите результата, но даже если вы и обретете результат, то этот результат не будет оставаться с вами долгое время. Также этот результат принесет вам какие-то другие большие проблемы. Это я могу сказать вам с уверенностью на сто процентов. В то же время любая деятельность, пусть это даже мирские дела, но если вы занимаетесь ими с правильной мотивацией, с заботой о счастье всех, – в этом случае, даже если вы не получите результат сразу же, мгновенно, но как только вы обретете результат, этот результат будет очень долговременным.

Поэтому, какой бы деятельностью вы ни занимались ради блага всех, это будет правильной, хорошей стратегией. Например, если пирамиду вы перевернете вверх ногами, то есть внизу у вас будет это: «Это я самый главный», то когда сверху вы поставите два камня, на них еще четыре, то, в конце концов, эта пирамида у вас рухнет. Потому что она основана на интересах одного человека. Если в основе любой пирамиды лежит благо большинства, то далее на эту основу вы настраиваете все более и более высокие уровни, и такая пирамида будет очень прочной. Также и в повседневной жизни, в мирских делах этот совет очень полезен, применяйте его.

Вам нужно понимать, что ваша мирская жизнь и жизнь в Дхарме не должны существовать отдельно друг от друга. Вы поступаете так, что когда просыпаетесь, занимаетесь чем-то совершенно как обычный человек, а затем на час или на два часа закрываете все окна, двери и ведете себя как духовная личность, но это неправильно. В этот момент вы говорите: «Пусть все живые существа будут счастливы. Та бодхичитта, которой у меня нет, пусть зародится». Но как только заканчиваете, начинаете спорить с окружающими людьми. Это неправильно. Поэтому те знания Дхармы, которые вы получаете, вам нужно применять в повседневной жизни и стараться сделать себя принципиальным, более глубоким человеком. То есть человеком, который не будет впадать в беспокойство из-за каких-то незначительных факторов, и который в повседневной жизни будет полагаться на более надежные факторы счастья.

Буддийская теория – это, например, теория вероятности. В ней говорится, что если ваше счастье зависит от временных факторов, то поскольку эти факторы временные, ваше счастье тоже будет временным. Проверьте в повседневной жизни, на что мы опираемся в расчете на счастье. Например, на сладкие, приятные слова, мы думаем, что они принесут нам счастье, эти приятные слова. Даже если люди говорят вам что-то приятное, день и ночь они не будут вам этого говорить, и однажды, когда вы не услышите приятного слова, это будет для вас несчастьем. Счастье закончилось! Так, если вы ставите своё счастье в зависимость от внешних объектов, от пяти объектов чувственного восприятия, то это все временные факторы счастья. Если вы ставите своё счастье в зависимость от этих объектов пяти видов чувственного восприятия, от звуков, форм, вкусов и так далее, то поскольку это временные факторы, ваше счастье также будет временным.

Далее говорится, что если вы полагаетесь на более продолжительные факторы счастья, то и ваше счастье также будет более длительным. Что представляют собой такие более длительные факторы счастья? Это благие качества вашего ума, в особенности терпение. Если вы опираете ваше счастье на терпение, то с какими бы плохими условиями вы ни столкнулись, вы всегда будете спокойны и умиротворены. Терпение делает вас сильным, и расстроить вас становится уже очень трудно. Если вас очень трудно расстроить, то автоматически ситуация такова, что вы очень спокойный, счастливый человек. А в вашем случае, поскольку вы не развиваете благие качества вашего ума, не стараетесь, чтобы ваше счастье зависело от более долговременных факторов счастья, и поскольку у вас слабое терпение, то даже если вам никто не говорит ничего плохого, вы можете оказаться в плохом настроении. Утром, только открыв глаза, некоторые люди бывают в плохом настроении. Это слабый ум. Ему никто ни одного слова плохого не сказал, а он говорит: «Сегодня у меня плохое настроение, не трогай меня. Даже рядом со мной не проходи». Это слабый ум. Поэтому вам надо развивать терпение, делать ум сильнее. Тогда расстроить вас будет уже очень трудно. Тогда вы скажете: «Подходите и сделайте меня сильнее».

Далее в буддизме говорится также о вечных факторах счастья. Эти вечные факторы счастья очень интересны и в мире никто не говорит о таких вечных факторах счастья. Некоторые женщины говорят о вечной красоте, но при этом о вечных факторах счастья не говорит никто. Когда женщины говорят о красоте, то красота быстро приходит в упадок, и поэтому они говорят: «Вот как было бы хорошо быть вечно красивой». В буддизме говорится, что существуют вечные факторы счастья и мы, люди, можем достичь таких вечных факторов счастья. В буддизме говорится, что эти вечные факторы счастья постоянны. Хотя они зависят от причины, но при этом не возникают из причины, и это очень интересный момент. Если нечто зависит от причины, необязательно оно должно возникать из причины. Так, это нечто постоянное, оно зависит от причины, но не возникает из причины. Если бы оно возникало из причины, то должно было бы быть непостоянным. Итак, о чем идет речь? Здесь в буддизме говорится о третьей благородной истине, о благородной истине пресечения. Будда говорил, что это благородная истина пресечения, которую вам нужно достичь, поскольку это единственное умиротворение. С точки зрения науки мы знаем, что, как бы ярко ни светило Солнце, однажды оно погаснет. Почему? Потому что этот процесс горения на Солнце зависит от газа. Сейчас там может быть очень много газа, но однажды весь этот газ исчезнет, поэтому даже Солнце однажды перестанет светить, поскольку оно зависит от причины, и когда закончится причина, то и прекратится это сияние Солнца. И точно также Будда говорил: «Если наше счастье зависит от грубой причины, то, как только эта причина заканчивается, наше счастье тоже исчезает». То счастье, которое возникает из грубой причины, это ненастоящее счастье, просто мы его называем счастьем, но в буддизме говорится, что это страдание перемен.

Благородная истина пресечения – это ум, полностью свободный от омрачений. Этот фактор – ум, полностью свободный от омрачений, является вечным фактором счастья, поскольку он не возникает из причины. Это пресечение омрачений. Пресечение омрачений не зависит в своем возникновении от какой-то грубой причины. И поскольку это пресечение омрачений, то, как только вы его достигнете, это будет для вас бесконечным счастьем. Нам нужно сделать так, чтобы наше счастье зависело от постоянного фактора, и тогда наше счастье также будет постоянным. С другой стороны Будда говорил, что нашему уму не требуется какая-то особая причина для того чтобы быть счастливым, умиротворение уже находится в уме. В природе ума уже есть умиротворение, но оно не может проявиться из-за омрачений. Поэтому нам не нужно создавать какой-то особой причины для того чтобы в уме проявился покой, поскольку покой уже там пребывает. А то, что нам нужно сделать, это устранить факторы, которые мешают ему проявиться.

Например, когда вы находитесь в комнате, где кричит большое количество детей, то вы не можете успокоиться в этой комнате. Если вы этих детей одного за другим выведете из этой комнаты, то там постепенно будет все тише и тише. Когда в комнате вообще не останется детей, когда уйдут все дети, то будет очень спокойно, очень тихо. Вам не нужно создавать причины для тишины, тишина уже там присутствует, а то, что вам нужно сделать, это устранить мешающие факторы. Точно также, покой ума уже есть в нашем уме, но он не может проявиться из-за мешающих факторов омрачений. Будда говорил, что покой вашего ума, ваше освобождение никто не может вам подарить. Вам нужно проявить это посредством устранения мешающих факторов. День за днем нужно делать так, чтобы омрачения становились всё слабее и слабее. И затем, когда вы полностью устранили все омрачения из своего ума, тогда у вас в уме установится безупречное умиротворение. И это называется освобождением. Так, если вы зависите от такого вечного фактора, ваше счастье будет вечным.

Поэтому сегодня с такой мотивацией – обрести безупречно здоровое состояние ума, этот вечный фактор счастья получайте учение. Если возможно, то породите еще более высокую альтруистическую мотивацию на основе здравого смысла: «Так же как я не хочу страдать, как я хочу счастья, так и все вокруг не хотят страданий, и все хотят быть счастливыми. И поэтому работать лишь ради собственного умиротворения ума, собственного освобождения, недостаточно. Я и все живые существа очень тесно взаимосвязаны. Нет ни одного живого существа, о котором я мог бы сказать, что оно не было моей матерью. И нет ни одного живого существа, о котором я мог бы сказать, что это существо не было добрым ко мне. Они были не только добры к нам, но они так много раз жертвовали своей жизнью ради нашего счастья, хотя им самим не хватало счастья. Поэтому, как я могу думать только о собственном освобождении? Если такое счастье, такое здоровое состояние ума возможно, то я хочу, чтобы оно было у всех живых существ. Тогда я смогу отблагодарить своих мам – живых существ. И поэтому для того чтобы привести всех существ к безупречно здоровому состоянию ума, чтобы освободить их от страданий, пусть я смогу достичь состояния просветления, и с этой целью сегодня я получаю учение».

Это махаянский подход. Вам нужно иметь очень сильную любовь и сострадание. Будда говорил: «Когда вы прекращаете дышать, не может продолжаться ваша жизненная сила, и точно также, когда вы прекращаете дыхание любви и сострадания, то не может пребывать и жизненная сила Махаяны». Поэтому в практике Махаяны, в особенности в практике тантры, любовь и сострадание – это самый корень, без которого вы не можете выполнять никакую практику тантры. Поэтому без любви и сострадания, без бодхичитты – тантра, ясный свет, иллюзорное тело, шесть йог Наропы – не летайте! Вначале вам нужно породить очень стойкую любовь и сострадание. А чтобы породить сильную, подлинную любовь и сострадание, вам нужно породить отречение. Это то, что может зародиться на основе понимания учения по четырем благородным истинам. Понимание четырех благородных истин также должно опираться на понимание двух истин. Когда у вас есть некоторый уровень понимания двух истин, вы гораздо лучше сможете понять четыре благородные истины.

Поэтому в буддийской философии существует четыре философские школы, которые дают представление о двух истинах. Иметь такое понимание очень важно. Представление о двух истинах низших школ помогают вам понять представление двух истин высших школ. И тогда, если вы будете смотреть на четыре благородные истины, то сможете их понять точно так же, как, например, студент, изучающий науку, может разобраться в квантовой физике, когда обладает хорошим пониманием науки. Когда у человека есть очень хорошие базовые знания, если ему объяснить какой-то механизм в квантовой физике, то он легко сможет его

понять. Например, поскольку у меня нет хороших базовых научных знаний, у меня не возникает ясного понимания, когда мне говорят о научных теориях, потому что нет базы. Точно также, когда я говорю вам о четырех благородных истинах и смотрю на ваши лица, то вижу, что всё равно вы ещё не понимаете их ясно, потому что у вас еще нет понимания основы.

Сейчас мы вернемся к теме. Итак, это то, что касалось развития мотивации, мы это закончили. Теперь поговорим о главной теме учения – это тема медитации. В буддизме для того чтобы укротить свой ум, чтобы сделать ум безупречно здоровым, чтобы устранить все ограничения, реализовать весь потенциал, для этого нужно приступить к практике. В целом Будда говорил о троичной тренировке как методах укрощения ума и методах обретения здорового ума. Эта троичная тренировка – тренировка нравственности, тренировка сосредоточения и тренировка мудрости является общим учением для Хинаяны и Махаяны. Для того чтобы приступить к такой тренировке, нам необходимо в уме поставить цель. Если у вас есть цель, например, какого-то мирского достижения, то вы не приступите к этой троичной тренировке, это будет бессмысленно. Потому что ваша цель – это накопить деньги. Чтобы накопить деньги вам необходимо будет далее приступить к выполнению каких-то мирских методов обретения денег, здесь существует особая система на этот счет. Если ваша цель – сделать фигуру красивой, тогда вы пришли в неправильное место. Я сам с некрасивой фигурой, как я могу учить вас красивой фигуре? Я не могу. Для этого есть салоны красоты, тренировочные залы, и там вы можете обрести то, что хотите.

Дигнага говорил: «Любое качество, которое является качеством вашего тела, ненадежно». Сколько бы вы ни тренировались прыгать, всегда будет ограничение, потому что, если мы говорим об основе, то здесь тренировка зависит от грубого тела, и так вы научитесь, например, прыгать на два метра, но это будет пределом, после которого наступит деградация. Если вы это поймете, то не захотите прикладывать слишком много усилий, чтобы тренировать тело. Далее – богатство, имущество. В первую очередь вам нужно понимать, что, сколько бы вы ни старались, вы не сможете стать владельцем этого богатства и имущества. Вы думаете, что являетесь владельцем, но вы не владелец. Если вы понимаете эту теорию, то вас уже не будет особо интересовать погоня за богатством. Вы будете знать, что стараетесь завладеть тем, чем завладеть невозможно. Например, вы думаете, что являетесь владельцем своего тела, потому что вы родились с этим телом. В буддизме говорится, что вы не владеете даже этим своим телом, а как же вы можете владеть другими объектами? «Это моя жена», «Это мой муж», «Я хозяин этого», – это глупо! Никогда не надо смотреть только на себя. Из-за этого скандалы, зависть. Сколько людей ругают друг друга! Это тупой ум.

Вам нужно понимать, что это тело нам не принадлежит, мы арендуем его на кармические деньги. Как только эти кармические деньги закончатся, это тело скажет вам: «До свидания!» Здесь у вас не будет выбора, вы не сможете сказать: «Тело, я твой владелец, я хочу, чтобы ты оставалось со мной сто, двести лет». Нет. Оно скажет: «Карма закончилась, до свидания!» – «Пожалуйста, еще один день!» – «Нет, до свидания!» – «Пожалуйста, только один час я хочу побыть со своими друзьями!» – «Нет, всё, время пришло». Даже одного часа не дадут. Если вы не можете владеть даже этим своим телом, то, как же вы тогда можете владеть другими, какими-то внешними вещами? Это совершенно невозможно. С другой стороны эти объекты не приносят вам настоящего счастья, это временные факторы.

И если вы все это понимаете, то вы говорите: «Всё это тоже не должно являться моей целью, какую же мне нужно иметь цель?» Тогда вы скажете: «Здоровый ум – это очень интересно. Тогда жизнь за жизнью я буду счастлив». Далее вы скажете: «Но, тем не менее, если я один буду счастлив, а все вокруг будут страдать, то всё равно это неправильно. И поэтому,

чтобы всех живых существ избавить от страданий, чтобы привести их к безупречному счастью, пусть я достигну состояния просветления». И это называется мотивацией бодхичитты. Это должно стать вашей целью.

Когда вы принимаете обет бодхичитты, то обещаете, что никогда не откажетесь от этой цели. Если вы просто имеете такую цель и при этом не занимаетесь практикой, которая материализует эту цель, это тоже неправильно, это лицемерие. И поэтому для бодхисаттв, которые хотят достичь такой цели, Будда передал практику шести совершенств. Это должно быть практикой Махаяны. В наши дни люди, вместо того чтобы говорить, что занимаются практикой шести совершенств, говорят: «Я практикую туммо, выполняю практику махамудры, дзогчена, ясного света», но это все вторично. Даже дзогчен, даже иллюзорное тело без такой цели, без мотивации бодхичитты не имеют основы. Имея такую цель, цель бодхичитты, потом необходима практика шести совершенств. Она очень важна, и далее, если в дополнение к практике шести совершенств вы начнете практиковать тантру, тогда это станет очень значимым. Мой Духовный Наставник говорил, что без мотивации бодхичитты, без шести совершенств, практика тантры – это просто «хум» и «пэ». Тантра – это как особое устройство, которое приводит к тому, что мотор у машины работает быстрее, то есть движет машину быстрее. Но без самой машины, без колес, иметь только мотор – это бесполезно. Вы говорите: «Все, у меня есть особые, тантрические, невероятные вещи», – но даже одного шага не можете сделать. Основа – это хорошая машина, не «жигули». Хорошая машина, хорошие колеса, мотор хороший, – и потом на такую машину можно установить особый тантрический мотор, она будет быстро бегать.

Буддизм – это наука, и не существует такого, как ньингмапинский буддизм, гелугпинский или кагьюпинский буддизм. Его Святейшество Далай-лама говорит, что все четыре школы буддизма, существующие в Тибете, вышли из традиции монастыря Наланда. Наланда был очень мощным образовательным центром, где можно было научиться тому, как развивать свой ум. И все четыре школы тибетского буддизма – это традиция монастыря Наланда, которые объединяют практику сутры и тантры вместе. И поэтому вам также необходимо приступить к практике шести совершенств.

Теперь, эти шесть совершенств. Троичная тренировка входит в практику шести совершенств. Шесть совершенств – это более обширная практика, нежели троичная тренировка. Первое совершенство называется совершенством щедрости. Почему вначале Будда говорил о практике щедрости? Щедрость – это противоядие от привязанности. Если у вас сильна привязанность, то вы не сможете отдать даже одну копейку. Некоторые люди правой рукой отдают, а левой рукой трудно, еле-еле дают. Потому что сильная привязанность. Поэтому, чтобы уменьшить привязанность, объясняется практика щедрости. Будда говорил, что все мы вращаемся в сансаре из-за такого главного фактора, как неведение. И существует два вида неведения, один из которых – это незнание метода решения проблем, незнание метода обретения счастья. Просто отсутствует знание. Это один из видов неведения. Второе неведение – это не просто отсутствие знаний, а это цепляние за представление об объекте, которое противоположно его образу существования. Смотрите, если вы болеете, просто не знать, как лечиться – это не так страшно, из-за этого хуже не будет. Хуже, если вы думаете, что неправильное лечение – это лечение. Неправильные знания – это тоже неведение. Один вид неведения – ничего не знать, второе неведение – это неведение, которое неправильно знает. Если вы не знаете, как правильно заниматься бизнесом, то из-за этого потеряете все деньги. Кто-то сидит на скромном месте, больших знаний нет, но и долгов у него нет. Чуть-чуть мало денег, но человек живет спокойно. А человек, у которого много неправильных знаний, очень опасен. Он все деньги тратит, и потом все его родственники тоже в долгах. Потому что это неправильные знания. Поэтому вам нужно знать, что неправильные знания очень опасны. Лучше не знать, чем знать

неправильно. Например, в интернете очень много неправильных знаний. Осторожно, там сейчас размещено много неправильных книг. Осторожно! У вас уже достаточно заблуждений, всяких галлюцинаций. Вам не нужны дополнительные галлюцинации.

Итак, это главная причина, а теперь, что касается условий для наших страданий. Лама Цонкапа в «Ламриме» говорит о том, что из-за неведения возникают омрачения, эти омрачения создают карму, кармические отпечатки далее остаются в нашем уме. Это причина наших страданий, и чтобы причина наших страданий проявилась, это зависит от условий. И здесь условие – это привязанность. Из-за привязанности проявляются отпечатки, и затем наши страдания становятся бесконечными. Если у вас сильна привязанность, то вам практиковать нравственность очень трудно. Итак, когда мы говорим о троичной тренировке, то первая – это тренировка нравственности, и для того чтобы практиковать нравственность, очень важно уменьшить привязанность. Поэтому практика щедрости – это основа практики нравственности. Практика нравственности предназначена для дальнейшей тренировки сосредоточения и тренировки мудрости. Поэтому в шести совершенствах говорится о том, что первое – совершенство щедрости, второе – совершенство нравственности, третье – совершенство терпения. На основе тренировки нравственности вы тренируете сосредоточение. А для тренировки сосредоточения нужна основа. Основа для тренировки медитации, тренировки сосредоточения – это терпение. Поэтому вам для медитации необходимо развивать терпение. Человек, не имеющий терпения, никогда не достигнет результата, потому что, встретившись с небольшими трудностями, он скажет: «Всё, я больше не могу продолжать». Почему он так поступает? Потому что из-за отсутствия терпения ум слабый. Терпение делает ваш ум сильным.

Тот, кто обладает сильным умом, самодисциплиной, такой человек может развить однонаправленное сосредоточение, может медитировать на шаматху и может развить шаматху. Если без фундамента вы сразу приметесь медитировать, это будет бесполезно. Один человек из Китая поехал в Шаолинь. Он хотел научиться кун-фу. Он думал, что если он поступит в шаолиньский монастырь, то сразу будет прыгать туда-сюда, заниматься кун-фу, выполнять красивые движения. Но его учитель поступил по-другому. Итак, когда он поступил в монастырь и нашел мастера кун-фу, он был очень обрадован и попросил этого мастера: «Пожалуйста, дайте мне какую-нибудь тренировку, я хочу овладеть кун-фу». Мастер на это ответил: «Если ты хочешь стать очень хорошим бойцом кун-фу, то вначале даётся такая практика – тебе нужно руки втыкать в воду». И каждый день он так тренировался, втыкая руки в воду. И больше ничего. Так прошел год. Учитель сказал: «Продолжай, продолжай». Потом он устал и подумал, что не научился кун-фу. Учитель ему говорил, что это основа, и она очень важна. Тот занимался этой практикой и очень устал. Затем, спустя год, он отправился в отпуск, и там его встречало большое количество родственников, друзей со словами: «О, ты из шаолиньского монастыря, наверное, ты очень хорошо знаешь кун-фу». Он злился, потому что думал, что ничему не научился в монастыре. Он сказал: «Да какое же кун-фу я знаю?» Так в сердцах он стукнул рукой по столу и расколол стол. Все люди удивились. Они сказали: «О, в монастыре Шаолинь все монахи очень сильные, но при этом также еще и очень скромные». Когда он увидел, что сломал такой толстый стол, он понял: «А, то, чем я занимался целый год, пустым не было. Я развивал там силу тела». Сначала нужно сильное тело, а потом уже можно заниматься кун-фу.

Точно так же: сначала нужно иметь сильный ум, а потом уже медитация. Механизм похож. Если вы со слабым умом делаете медитацию, что будет дальше? О прошлом не думать, все прошло – кто не знает этого? Вы думаете: «О, какое интересное учение!» Прошлое ушло, будущее еще не пришло, вся жизнь – это настоящее. Кто этого не знает? Это не особое буддийское учение. «О, это дзогчен!» Какой это дзогчен?! Об этом обычные люди говорят.

Все знают, что прошлое ушло, а будущее еще не пришло. Настоящий момент – это один миг. Даже в песне поется, что настоящее – это один миг, и это не дзогченское учение. Потом кто-то говорит: «Вот так надо сидеть, и будешь ясно видеть, станешь буддой». Это не учение Будды. Учение Будды – это непростое учение. Если вы так скажете, потом ученые будут говорить, что буддизм – это просто. Кто не знает, что прошлое ушло, будущее ещё не пришло, настоящее – один миг? Это все знают. Нам надо знать, как развивать ум, как делать ум здоровым, как убирать омрачения из ума. Головой надо думать. Вот так, не позорьте буддизм. Тогда, если вы медитируете, что вы будете делать дальше?

То, что вам нужно, это знать весь фундамент, всю систему учения. В первую очередь необходимо знать полный механизм развития ума, учение по четырем благородным истинам, это очень важно. И в уме нужно поставить очень хорошую цель: «Ради блага всех живых существ пусть я достигну состояния будды. Тогда я буду полезен для всех существ жизнь за жизнью. Тогда моя жизнь будет значимой. Чтобы осуществить это, мне нужно приступить к практике шести совершенств. И вначале практиковать щедрость, чтобы привязанность стала слабее». Когда привязанность слабая, сразу ваша жизнь будет счастливее. Когда привязанность сильная, у вас слишком много желаний. Почему? Слишком много ненормальных желаний – это привязанность. Из-за этого вы сами себе создаете проблемы. Если у вас с самого начала мало ненормальных желаний, вы спокойно спите. А вы встаете посреди ночи, включаете свет, что-то ищете, кричите. Все это откуда пришло? Всё это – дебютная ошибка, привязанность, ненормальные желания. Если у вас привязанность меньше, то и ненормальных желаний меньше. Ненормальных желаний меньше – вы сами спокойны. Это немножко нирвана. Настоящая нирвана очень далеко, но немножко нирваны вы можете почувствовать, когда делаете в уме чуть-чуть меньше привязанности. Вы говорите: «А, немножко нирваны есть». Поэтому нужно уменьшать привязанность, практиковать щедрость, и это будет базой для тренировки нравственности. Тренировка самодисциплины, нравственности предназначена для тренировки сосредоточения, для медитации. Медитировать сразу невозможно. Вам нужен хороший фундамент, хорошая этика, принципиальность, контроль тела, речи и ума, не делать грубых ошибок. Тогда вы сможете медитировать. Но одного этого недостаточно. В дополнение к хорошей самодисциплине вам также важно иметь сильный ум, и это практика терпения. Подробно тему терпения, то, как развивать терпение, Шантидева рассматривает в шестой главе «Бодхичарья-аватары».

Шантидева говорит, что главная причина, из-за которой мы не можем развить терпение, это наша глупость. Мы не можем правильно провести анализ. Мы злимся на то, на что не следует злиться. Если кошку я ударю палкой, то кошка будет злиться на палку, на палку нет причин злиться, но кошка этого не понимает. Точно также, если вы злитесь на человека, то вы – как кошка. Вы злитесь на человека, на которого не нужно злиться. Он точно такой же, как и вы. Вы оба являетесь жертвами его гнева. Когда вы это понимаете, вы понимаете, что незачем злиться на человека. Этот человек тоже является жертвой своего гнева, и так вы чувствуете сострадание. Тогда вы не разозлитесь, а в уме будете практиковать терпение. Когда терпение будет становиться всё сильнее и сильнее, ваш ум станет очень сильным. Поэтому Шантидева говорил, что из всех аскетических практик, высшая аскеза – это практика терпения. Не забывайте этого. Если вы чуть-чуть развиваете терпение, тогда, куда бы вы ни пошли, вы везде будете счастливы. Это хорошая подготовка к развитию однонаправленного сосредоточения. И с этого момента вам нужно приступить к такой тренировке.

Далее, четвертое совершенство называется совершенством энтузиазма. И это очень важно. Как только вы разовьете энтузиазм, вы уже будете получать удовольствие от медитации. А до тех пор, пока вы не разовьете энтузиазм в отношении развития ума, вам придется

подталкивать себя к медитации. Так, если вы себя толкаете, принуждаете, как долго вы сможете этим заниматься? Дальше что будет? Всегда невозможно себя толкать. Когда вы разовьете энтузиазм, это будет автоматически. Например, если ветряная мельница вращается в одну сторону, то вы можете поменять внутренний механизм, и тогда она автоматически начнет вращаться в противоположном направлении. И это называется практикой энтузиазма. Тогда для вас будет возможно пятое совершенство – совершенство сосредоточения. Лама Цонкапа говорил: «Из шести совершенств первое совершенство легче, чем второе совершенство, второе совершенство легче, чем третье совершенство, третье легче, чем четвертое, четвертое легче, чем пятое, пятое совершенство легче, чем шестое – совершенство мудрости». И не только это. Кроме этого также предыдущее совершенство является основой для последующих совершенств, поэтому практиковать их нужно в правильном порядке.

Также слушание, размышление и медитацию нужно практиковать в правильном порядке. Вначале слушайте учение, и тогда вы получите очень много богатого материала для размышления. Благодаря слушанию учения, вы узнаете очень много всего того, чего раньше не знали. И это очень важно. Когда вы слушаете учение у подлинного мастера, то получаете подлинное учение, основанное на коренных текстах, и это не просто какое-то придуманное учение, которое может быть очень опасно. В наши дни такое учение передают не только иностранцы, но также и тибетцы, не получившие должного образования, под именем тибетского мастера распространяют такие ложные учения, поэтому нужно быть очень осторожным. Поэтому, если кто-то является тибетским мастером, то обязательно это подлинный мастер. Исследовать этот момент очень важно. Это слова Его Святейшества Далай-ламы.

Не принимайте поспешно кого-то в качестве Духовного Наставника, исследуйте его. Исследуйте, и как только вы его примите как Духовного Наставника, тогда уже очень важна преданность Учителю – это корень всех реализаций. И благодаря слушанию учения, вы узнаете очень много всего того, чего не знали раньше. Далее, в силу размышлений, поскольку вы обладаете богатым материалом для размышлений, далее в процессе размышления то, что вы делаете, это приходите к убежденности в тех темах, которые вы знаете. Тогда это всё превращается в ваше настоящее знание. Когда вы слушаете, это не ваше знание. Это просто чуть-чуть знаний вы прослушали. Далее, когда вы это анализируете, исследуете снова и снова, и когда приходите к убежденности, тогда всё это становится вашими знаниями. И они станут по-настоящему полезными для уменьшения омрачений.

И третье – это медитация. Благодаря медитации то, в чём вы убедились, у вас превращается в реализацию. Например, если говорить о непостоянстве и смерти, пустоте, о тонком непостоянстве, то это у вас превращается в прямое познание. Если говорить об отречении и бодхичитте, то благодаря медитации вы сможете добиться спонтанной реализации. Итак, здесь вы посредством медитации достигаете реализации. И поэтому практику следует выполнять в правильной последовательности, которой учил Будда. Его Святейшество Далай-лама говорит, что не существует мастера выше, чем Будда. Поэтому то, о чем говорит Будда, должно становиться основой для нашей практики.

«Слушать, думать, медитировать – это было раньше, это устарело. Сейчас новый двадцать первый век, поэтому – сначала медитация, а потом думать, потом слушать», – так не бывает. Вы не можете сказать, что это старые техники, а сейчас нужно использовать новые техники, но в действительности есть люди, которые говорят подобное, и это очень опасно. Они говорят: «У вас острый ум, а это техники для очень слабого ума. У вас острый ум, вам сразу можно медитировать». Вашему эго это сразу понравится: «А, я особый человек, мне сразу



можно медитировать. Человек, у которого способности меньше, сначала слушает, потом думает, а потом долго будет медитировать. Я сразу буду медитировать на ясный свет, мне ничего слушать не надо, а сразу медитировать», – это опасно. Некоторые мастера говорят следующее: «Вам не нужно изучать теорию, просто медитируйте». Но это очень неправильное учение. Они также приводят интересные примеры, например: «Вам не нужно учиться ездить на велосипеде, просто попробуйте один раз, второй раз, и затем вы сможете поехать на нем». Но вам нужно понимать, что это неполный пример. Если бы медитация была такой же простой, как велосипед, тогда действительно вам не нужно было бы учиться. Даже чтобы вести автомобиль, чтобы управлять самолетом, нужна очень хорошая основа, не каждый может такое сделать, иначе все погибнут. Чтобы летать на самолете, нужна база. Также и для того, чтобы медитировать ради блага всех живых существ, чтобы реализовать весь потенциал ума, убрать все омрачения, – для этого нужна база. Просто вслепую делать медитацию – это детские слова, это не мудрые слова. Поэтому, медитация – это не как велосипед, это непросто.

Существует целая система в отношении медитации, есть развитие однонаправленного сосредоточения, есть аналитическая медитация и множество уровней аналитической медитации. Также есть и полная методика того, как развить однонаправленное сосредоточение. И это не велосипед. Даже чтобы управлять автомобилем в городе, существует очень много правил. Поэтому, пожалуйста, не позволяйте людям садиться за руль без прав, поскольку это очень опасно. А медитация – это еще более сложное занятие, чем езда на автомобиле. Человек, у которого очень плохая память, все равно машину ведет, песни поет. В медитации плохая память невозможна. Нужна очень хорошая, очень острая память, а для этого нужно развить однонаправленную концентрацию. Машину может вести даже человек, у которого плохо с концентрацией, даже пьяные люди водят машину. Поэтому даже машину водить нелегко, но нам надо учиться.

Теперь, что касается медитации. В прошлый раз я говорил вам о том, что есть развитие однонаправленного сосредоточения, а также аналитическая медитация. В прошлый раз я вам рассказывал о том, как развить однонаправленное сосредоточение, шаматху. Что касается развития шаматхи, то, как я говорил вам в прошлый раз, есть два текста, которые называются «Царем наставлений по развитию шаматхи». Почему? Потому что в этих двух текстах объясняется полный механизм развития шаматхи, поэтому они называются «Царем наставлений по развитию шаматхи». Один из них – это «Большой Ламрим», в котором также излагаются наставления по развитию шаматхи. Это царь наставлений.

В «Большом Ламрime» развитие шаматхи объясняется в общей форме. Как, например, если вы хотите построить дом, то вначале вам необходимо иметь общее представление о том, каким будет фундамент, стены, сколько этажей, например, двадцать пять, далее крыша и так далее. Нужны инструкции общего характера. А далее, чтобы приступить к постройке этого дома, тут уже необходимы технические инструкции, о том, например, как залить фундамент, какой котлован вырыть, как это сделать и так далее. И это называется техническими наставлениями, техническими инструкциями. Если у вас есть общие инструкции, но нет технических инструкций, то вы не сможете построить дом. Всё, что вы сможете, это просто показывать людям то, что вы хотите построить такой-то дом. У вас на бумаге может быть все красиво. На любые вопросы вы можете дать ответ. А потом вам скажут: «Хорошо, давай! Строй дом». А вы скажете: «Нет» – «Почему?» – «Я не знаю технических инструкций, я знаю только общие инструкции. Есть другие люди, профессионалы, они знают технические инструкции». Те, кто рисуют, архитекторы, не смогут построить дом. Архитекторы не строят дома, а строят люди, которые там работают. Чтобы построить дом шаматхи в своем уме, в этом вопросе вы являетесь и владельцем и архитектором, вы также тот человек, который технически знает, как построить этот дом. Как

провести канализацию – всё это надо знать. Если построить красивый дом без канализации, что будет? Электричество, свет, там очень много нюансов, даже не видно, сколько там всего, и надо знать, как все это делать. Поэтому медитация – это нелегко.

Вам нужно изучать все это, но при этом не нужно падать духом. У вас есть невероятный талант к медитации. У нас, у всех живых существ есть талант к медитации, но не у всех у нас есть талант, например, к тому, чтобы петь песни. Это зависит от мамы, папы, от генетики, поэтому талант бывает не у всех. Спортом заниматься не у всех есть талант. Например, у меня. Сколько люди говорят: «О, ты можешь играть в футбол, стать чемпионом мира». Но я знаю – нет, моё тело уже старое. В пятьдесят лет нет таланта, нет возможности играть в футбол, уже поздно. Для этого нужно новое рождение. Сейчас уже поздно, ничего не могу. Потому что это талант тела. Также рисование – мне уже поздно, сейчас я не могу этим заниматься. А что касается медитации, то у всех есть талант, и у меня есть талант, и у всех ситуация одинаковая, разницы нет. Почему? Потому что медитация – это деятельность ума. Если говорить об уме, то не существует такого, как молодой ум или старый ум. С точки зрения тела мы можем говорить о молодых и о старых людях. Но если говорить об уме, то с этой точки зрения мы все одинаковые. Все живые существа одного и того же возраста, поскольку все существуют с безначальных времен. С точки зрения нашего ума у нас у всех одинаковый возраст. А мы говорим, например: «Я бабушка» или «Я дедушка», но тут мы рассуждаем с точки зрения нашего тела, которое является временным. Одна очень интересная бабушка мне сказала: «Мне еще не поздно медитировать. Медитация – это ум. Мой ум – это не бабушкин ум, не дедушкин ум. Ум всегда молодой, вечно молодой».

Вы можете сделать ваш ум вечно красивым, вечно молодым. Поэтому вы можете медитировать. Это очень важное вдохновение для медитации. Итак, у вас есть невероятный, самый лучший талант к развитию ума, а какие еще таланты вам нужны? Какой другой талант вам нужен? Спортсмены бегают, бегают, тренируются, чтобы бегать все быстрее, но потом наступает предел, еще быстрее вы не можете, а потом происходит упадок. Несколько лет есть талант, но потом наступает упадок, и ничего нет. Но если вы развиваете талант ума, то его вы можете развить до безграничного состояния. У вас есть самый надежный талант. Почему вы думаете, что у вас нет талантов, ничего особенного нет? У вас есть природа будды, а это нечто невероятно хорошее. Однажды вы станете таким же, как Будда, благодаря такому таланту.

Но чтобы реализовать этот талант, вы не сможете сделать это легко, необходимо большое количество знаний. Поэтому в «Большом Ламриме» даются общие наставления о развитии шаматхи, а в «Среднем Ламриме» – технические инструкции: чем вам заниматься перед медитационной сессией, что делать во время сессии. А во время сессии – что вам делать перед тем, как вы обнаружили объект медитации, что делать после того, как вы обнаружили объект медитации. То есть даются очень подробные наставления. Но чтобы эти техники стали для вас эффективными, вначале вам необходимо знать общие инструкции о развитии шаматхи, общую методику. Как только вы узнаете эту методику, в своем уме вы сможете обрести уверенность в том, что вы способны развить шаматху. Если без знаний вы просто говорите: «Я могу развить шаматху», то это будет просто нонсенс. Это как пьяный человек говорит: «Я могу медитировать», потому что он не знает, о чем идет речь. Вы знаете все эти трудности и все равно говорите: «Я могу медитировать». Почему вы можете медитировать? Потому что знаете методику: «Я могу медитировать, потому что знаю методику».

Когда я был маленьким, я увидел одну девушку, которая печатает не глядя. Я подумал: «Как интересно, это как ясновидение». Когда я смотрел, она еще быстрее печатала. Я рот открыл. Она еще быстрее печатала. Я думал, что это невозможно, что это чудеса. А потом мне рассказали методику, что каждый палец запоминает букву, цифру. Потом не нужно смотреть

на движение пальцев. Когда я узнал эту методику, я подумал: «О, если я буду тренироваться, то тоже смогу так». Если вы знаете методику, то говорите: «Я знаю, что я способен на это, если тренироваться». Если бы я не знал такой методики, то сказал бы, что это невозможно и никогда бы не пытался даже этого делать. Даже если бы пытался, ничего бы не получилось, потому что не знаю методики. Когда знаешь методику, даже если не получается, сначала нужно действовать медленно. Со всеми методиками так, сначала нужно хорошо запомнить, потом на бумаге можно так-так делать, потом потихонечку, медленно-медленно, потом быстрее, быстрее. Это методика. Нет такого человека, который сразу бы быстро печатал. Вы тоже хотите сразу сидеть в медитации два-три часа. Это неправильно. Сначала две, три, пять минут медитировать, глаза открыты, потом еще медленней. Вот это методика. Три часа без движения сидеть – продвижения не будет. «Я в медитации. Я хочу целый день так сидеть», – это неправильно. Поэтому методика очень важна. Для того чтобы сосредоточиться на одном объекте, чтобы ваш ум не блуждал по сторонам, для этого нужно знать полную методику. Если я скажу вам сосредоточиться на объекте без того, чтобы ум блуждал, вы скажете: «Геше-ла, это невозможно», поскольку без знания методики для вас это будет очень трудно. Без методики вы стараетесь, и это похоже на то, когда вы, не зная методики, пытаетесь с силой печатать. Потом ничего не получается. Надо знать полную методику. Если вы знаете методику, то так же, как с навыком набора текста, не глядя на клавиатуру, постепенно вы сможете это освоить. Как и с набором текста, ваше сосредоточение будет становиться все лучше и лучше. Поэтому лама Цонкапа говорил, что слишком сильно себя принуждать – это крайность. С помощью мудрости вы сможете достичь очень много всего невероятного. Поэтому толкать себя нужно вместе с мудростью. Если без мудрости только толкать, то ничего не получится. Посмотрите, в прошлом буддисты без мудрости слишком себя толкали и становились ненормальными. Таких буддистов много: они делали медитацию, и их голова становилась ненормальной. Среди христиан так же: те, кто без знаний слишком себя толкали, потом сошли с ума. Такие истории есть. Среди индуистов тоже есть много таких случаев: саду делали медитацию, и потом их голова становилась ненормальной. Таких случаев много. Это ошибка – без знаний слишком толкать себя, это ошибка. Так, что касается методики, то в «Большом Ламриме» лама Цонкапа в первую очередь объясняет шесть благоприятных условий, далее пять ошибок медитации и восемь противоядий. Далее лама Цонкапа объясняет девять стадий и шесть сил. И затем лама Цонкапа объясняет четыре способа вступления в медитацию. И это полная методика, полное наставление о том, как развить однонаправленное сосредоточение, шаматху. Я говорил вам в прошлый раз, что в следующий раз продолжу учение о развитии однонаправленного сосредоточения, шаматхи. Для вас общих наставлений на эту тему уже достаточно. Теперь вам необходимы очень подробные инструкции.

Теперь, что касается шести благоприятных условий, то Атиша говорил: «Вы можете медитировать даже тысячу лет, но если вы упустили хотя бы одно из этих шести благоприятных условий, то вы не сможете развить шаматху». Это слова Атиши. Поэтому для тех, кто хочет развить шаматху, первое очень важное условие – это убедиться, что вы обладаете шестью благоприятными условиями. Из этих шести благоприятных условий, одно – это внешнее благоприятное условие, а остальные пять – это внутренние благоприятные условия. Что касается внешнего благоприятного условия, то его для вас могут создать другие люди. Они могут вам помочь. Я могу вам помочь. С созданием первого благоприятного условия я могу вам помочь, и другие могут вам помочь. Это место – ретритный центр у нас уже есть на Байкале, и оно обладает пятью необходимыми характеристиками.

Теперь, пять внутренних благоприятных условий вам нужно развить в своем уме. И это важно. Даже если на это у вас уйдет два-три года, не имеет значения – вначале развейте эти пять внутренних благоприятных условий. И если вы обретете какой-то уровень этих пяти

внутренних благоприятных условий, то ваша медитация станет совершенно другой. Если вы с большой силой разовьете эти пять внутренних благоприятных условий, то в медитации будете добиваться очень быстрого прогресса. Например, что касается этого ученика из Шаолиня, то мастер видел, что у него есть огромный потенциал к кун-фу. Поэтому он специально для него создал такие условия, чтобы в течение одного года он мог развить такое терпение, такую силу ума, это не только тренинг для рук, тут главное – терпение. Поэтому все хорошие учителя сначала чуть-чуть строги. Почему? Потому что главное для ученика – развивать терпение, больше терпения, он может развивать еще сильнее. Поэтому он так делал, и потом он стал самым главным мастером кун-фу. Когда прошлый мастер ушел, он держал учение в монастыре. Поэтому упражнение, которое он делал в воде в течение года – это тоже развивает терпение.

Поэтому, что касается пяти внутренних благоприятных условий, то даже если на их развитие уйдет два-три года, не имеет значения, вначале развеите их. И когда вы разовьете эти пять внутренних благоприятных условий, вы станете сильно отличаться от других обычных людей. Вы станете настолько сильными, что уже будете очень мало зависеть от внешних факторов. Из этих пяти внутренних благоприятных условий, даже если у вас нет работы, чай и кусок хлеба – ум спокойный. Это самая лучшая антикризисная мера. Даже если ваш муж говорит вам: «До свидания!» и уходит, вы спокойно сидите, смеетесь, нет кошмара: «О, как хорошо! Самое главное, чтобы муж был счастлив. Я желаю вам счастья». Вы споёте русскую песню: «Мы желаем счастья вам». Не будете плакать, не будет кошмара: «Если муж уйдет, что я дальше буду делать?» Это слабый ум. Вы себя не уважаете. Если уйдет – пожалуйста. Никогда не надо привязываться. Самое главное, чтобы он был счастлив. Если вы хотите думать о других людях, добро пожаловать. Тогда они не уйдут. Мужчина – как собака. Мой один секретный совет женщинам: если собаке говорить – не уходить, то собака будет думать: «Когда будет шанс, чтобы уйти отсюда?» Если сказать собаке, чтобы она уходила, то она один круг сделает и обратно вернется. Поэтому, зачем вам волноваться из-за мужчин? Это не объект счастья, но когда наступают трудные времена, нужно помогать друг другу.

Самые главные факторы счастья – это не муж, не жена, а внутренние качества ума. Поэтому надо думать: «Мои внутренние качества ума – это спутник жизни». Спутник жизни должен быть самым надежным. Это свой собственный ум. Мужчина или женщина, о них я не говорю плохо, но они непостоянны, не могут быть все время вместе, в один день они умрут, вы тоже умрете, поэтому, как можно полагаться на них полностью? Надо полностью полагаться на внутренние качества ума – на бодхичитту. Итак, вам нужно сказать: «Мой спутник жизни – это бодхичитта. Я жду свою бодхичитту. Или шаматха. Как только я разовью шаматху, она станет моим спутником жизни». Вы будете ждать шаматху. И не просто ждать, а будете что-то делать, чтобы развить шаматху. И поэтому я объясню вам пять внутренних благоприятных условий.

То учение, которое я передаю вам здесь, называется опытным комментарием. Для тех, кто получает опытный комментарий, очень важно далее применять это учение. Я даю учение не для того, чтобы вы стали профессорами, я хочу, чтобы вы практиковали. И поэтому вы получаете учение и одновременно с этим стараетесь развивать свой ум. Когда я отсюда уеду, то я уеду, оставив для вас домашнее задание. Я понял, что с людьми в России нужно быть достаточно строгим, иначе вы никогда не добьётесь прогресса. Вы вообще похожи на тибетцев. Тибетцев и русских надо толкать. Вас ругать – ничего страшного нет, я сейчас понял. Европейцев, американцев чуть-чуть поругать, и они сразу уйдут, скажут: «Все. До свидания!» Поэтому учителя боятся их ругать. Я посмотрел на русских, у них тибетский характер. Ругают – ещё лучше, вы не уйдете. Поэтому я не боюсь. Мои друзья, которые живут в Америке, говорят об американских учениках: «О, даже чуть-чуть слово им не

понравится, они сразу встают и уходят». Поэтому учитель должен говорить мягко-мягко, а это нехорошо. Вы, русские, я знаю, ленивые, как я, но строгость вам понравится. Ругают – ничего страшного. Поэтому я буду строг с вами.

Итак, первое внутренне благоприятное условие – это ваша практика. Теперь об этом думайте, как о вашей самой главной подготовке к шаматхе, к медитации. У вас есть невероятный талант, я говорил вам об этом. Разницы нет, такой же талант, какой есть у Будды, есть и у всех вас. У вас есть такой талант, какой есть у Будды. Что еще надо? Это невероятно хорошая новость. Это я не просто вам говорю, ради вашего счастья. Это настоящая правда. В вашем уме есть такой талант, все хорошие качества присутствуют в природе ума. Но они не проявляются из-за ваших омрачений. Это называется природой будды. Она есть не только у вас. У всех живых существ есть такой талант. Это настоящий талант, но живые существа не используют его. Если я скажу вам: «У вас есть талант петь песни, у вас талант как у Аллы Пугачевой», то ваши глаза станут большими, и потом вы день и ночь будете петь. Но даже если вы поете, что в этом особенного? Когда вы от других слышите: «О, у вас такой талант голоса, вы можете хорошо петь!» – вы сразу так радуетесь. Но в этом особого таланта нет, это вторично. Потом через десять лет этот талант уйдет. А ваш талант ума – это вечный талант. Сколько бы ни было талантов у вашего тела, в один прекрасный день они скажут: «До свидания!» Они ненадежны. Поэтому думайте так: «У меня есть такой талант, это вечный талант, такой невероятный талант, как я могу не быть счастливым от этой мысли?»

Итак, первое внутреннее благоприятное условие – иметь меньше желаний. Теперь, что касается желаний. В буддизме говорится, что есть два вида желаний. Это полезные, здоровые желания и также бесполезные, нездоровые желания. Что вам нужно уменьшить? Вам нужно уменьшить нездоровые желания. Те желания, которые у вас есть в настоящий момент, это нездоровые желания, и у вас их очень много, а тех здоровых желаний, которые у вас должны быть, у вас их нет. Поэтому в «Ламриме» говорится, что нужно иметь меньше желаний. И здесь речь идет о нездоровых желаниях. Если у вас вообще не будет желаний, то это очень опасно. Никаких желаний нет, глаза открыл – никаких желаний. Потом из-за этого ваша жизнь уйдет впустую, это опасно. Социологи тоже говорят: «Человек, у которого нет желаний, – это опасно». Ещё опасней, если у вас будут неправильные желания. Если это неправильное, ненормальное желание, то с самого начала вы сами несчастны, и потом не даете другим людям спокойно жить. Это ненормальные желания. И поэтому нездоровые желания – это то, что вам нужно устранить, но при этом не нужно стать таким человеком, у которого вообще не осталось никаких желаний. Поэтому срединный путь – это то, что вам нужно развивать здоровые желания.

И другой момент – для того чтобы устранять нездоровые желания, вам нужно развивать здоровые желания. Как только вы начнете развивать здоровые желания, нездоровые желания у вас естественным образом будут ослабевать, и исчезать из вашего ума. Если своим нездоровым желаниям вы скажете: «Уходите!» – так они никогда не уйдут. Для этого очень важно развивать здоровые желания. Врачи и те, кто изучают биологию, знают, что в нашем теле живут хорошие, полезные бактерии и также вредные бактерии. И они говорят, что для того, чтобы вредные бактерии ослабить, уменьшить, для этого очень важно сделать полезные бактерии сильнее, размножить их. То же самое говорится в буддизме, и речь об этом шла еще две с половиной тысячи лет назад, что для уменьшения нездоровых желаний нужно возвращать здоровые желания. Раньше вы думали, что для того чтобы убрать бактерии, нужно сразу принимать антибиотики. Сейчас новая методика говорит, что необязательно пить антибиотики, они убивают даже хорошие бактерии. Поэтому есть такое лекарство, которое делает хорошие бактерии сильными, и от этого плохие бактерии будут слабее. Из-за этого у вашего тела будет хороший иммунитет: любая бактерия, любая болезнь

приедет – много хороших бактерий вашего тела их не пустят. Точно так же в любом месте, механизмы похожи друг на друга. Если человек, который знает физику, посмотрит на механизм, он поймет, что в буддизме механизм похож. У многих вещей механизм очень похож. И поэтому завтра я расскажу вам, как взрастить здоровые желания, чтобы ваших нездоровых желаний стало меньше. И как только ваши нездоровые желания будут становиться все слабее и слабее, вы сразу же обретете покой и счастье. Я могу сказать вам о такой теории, что чем больше у вас нездоровых желаний, тем больше у вас проблем. Покажите мне хотя бы одного человека, у которого очень много ненормальных желаний, и чтобы он был счастлив. Нет таких! Больше ненормальных желаний – больше проблем. Меньше ненормальных желаний – человек спокойный, счастливый. Это настоящая теория. Если это настоящая теория, тогда почему вы не можете делать так, делать ненормальные желания меньше, а нормальные желания больше? Это связано с нашей жизнью.

Я научу вас тому, как стать счастливыми, но вам самим необходимо создавать причины счастья и устранять причины страданий. Применяйте те знания, которые у вас есть. Иногда вы изучаете, например, теорию вероятности, но в повседневной жизни её не используете. Выучил, экзамен сдал, отлично, пятерку получил! Когда вы пойдете в казино, где ваша теория вероятности? Там шанс выиграть – пятнадцать процентов, это мало. Но вы весь день там сидите, играете. Где теория вероятности? Если у вас пятнадцать процентов шансов выиграть, и если весь день играть, то, в конце концов, весь ваш карман опустеет. Это теория вероятности. Где ваша теория вероятности? Раньше сколько люди играли в автоматы! Поэтому я говорю, что все эти люди учились в школе, институт закончили, теорию вероятности знают. Почему тогда вы не используете эти знания? Научные знания я очень ценю. Но учителю, который дает научные знания, ему нужно говорить ученикам: «Этим нужно пользоваться в жизни. Не ради экзамена». Они вас учили, как сдавать экзамены, поэтому с экзаменами дела все закончены. Это неправильно. Поэтому теория вероятности – это очень важная буддийская теория. Вам тоже в своей жизни это нужно. Поэтому, если вы зависите от временных факторов счастья, ваше счастье будет временным. Это теория вероятности. Если вы это знаете, то здесь можно сказать, что все ваши нездоровые желания возникают из-за того, что вы думаете, что эти временные факторы принесут вам счастье. Вы думаете: «Это даст мне абсолютное счастье. Как здорово! Если я это съем, я буду счастлив». Потом вы будете знать – это временный фактор, это непостоянно, вы скажете: «Как я могу полностью полагаться на эти вещи?» Когда вы думаете о непостоянстве, сразу привязанность становится чуть-чуть меньше. Тогда вы счастливы. Привязанность – это тупой ум. Вы полностью полагаетесь на ненадежный объект. Вы как слепой. Потом этот объект, например этот стул, ломается, вы падаете и кричите: «Помоги, помоги!» Вы сами должны помогать себе.

Итак, я хотел бы отметить, что в этом тексте говорится, что нужно иметь меньше желаний. То есть «меньше» означает, что вам не нужно полностью устранять все нездоровые желания. Небольшая привязанность не так опасна, и в настоящий момент вы даже не сможете её устранить. Поэтому не пытайтесь устранить всю, даже самую маленькую привязанность. Но вы можете сделать так, чтобы ее стало меньше. Очень сильная привязанность – это очень опасно. А маленькую привязанность вы сможете устранить благодаря познанию пустоты. Вам нужно понимать, что даже арьи, которые обладают прямым постижением пустоты, все равно имеют маленькую привязанность. Маленькая привязанность – это ничего кошмарного. Это нехорошо, но все равно без этого вам трудно жить. Например, если говорить о воздухе, то в настоящий момент вы не сможете дышать очень чистым воздухом. Вы умрете. Сначала нужно научиться дышать менее загрязненным воздухом. Потом потихонечку-потихонечку, и потом совсем чистый воздух. Вот такой буддизм. Поэтому в коренном тексте не говорится: «Без желаний – небеса». Нужно иметь меньше желаний. В каждом слове содержится очень тонкий совет. Иногда русские люди говорят: «А, раз сказал

Учитель, значит, вообще не нужно желаний, кушать не буду», – это неправильно. Кушать чуть-чуть приятно – ничего страшного нет. Но сильная привязанность к еде – это нехорошо. Чуть-чуть привязанности – пока это невозможно убрать, вы человек. Нужно иметь здравомыслие.

До свидания! Увидимся с вами завтра.