

Я очень рад всех вас видеть в третий день учений в Санкт-Петербурге. Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Если с такой мотивацией вы получаете учение, то само слушание учения для вас становится духовной практикой. В прошлые времена большинство учеников Будды достигали реализаций во время слушания учения, вам нужно понимать этот момент. Так, слушание учения само по себе является очень мощной практикой Дхармы, вам нужно знать об этом.

Теперь, что касается учения. Вчера и позавчера я давал вам комментарий к словам Будды и объяснял первую строчку: «Не совершение негативной кармы». Почему нам не нужно совершать негативную карму? Главная причина состоит в том, что мы не хотим страдать, поэтому нам не нужно создавать причины страданий. Наши страдания никто не создает, это творение наших собственных действий тела, речи и ума. Если вы вредите другим, то косвенно тем самым вредите себе еще больше, и вам очень важно убедиться в этом моменте. Для того чтобы понять, каким образом получается так, что если вы вредите другим, то косвенно вредите себе еще больше, для этого вам нужно подробно изучать закон кармы. Подробный анализ закона кармы приводится в трактате Васубандху «Абхидхарма».

Далее вторая строка: «Накопление богатства заслуг». Будда говорил, что если вы хотите счастья, то одного лишь желания счастья недостаточно, никто другой не может создать вместо вас причины счастья. Будда говорил: «Я не могу очистить живых существ от негативной кармы подобно тому, как поливают нектаром их тело. Я также не могу избавить их от страданий подобно тому, как устраняют занозу из их ноги. Также я не могу им передать свои реализации, подобно тому, как делают подарок. Только указывая путь к освобождению, путь истины, только таким образом я могу освободить живых существ от страданий». В другой ситуации Будда говорил: «Я могу указать вам путь к освобождению, но освобождение зависит от вас». Суть этих слов в том, что за вас никто не может создать причины вашего счастья. Причины счастья вам нужно создавать самим. В вашей жизни люди могут идти с вами, они могут поддерживать вас, но никто не может пойти вместо вас, это невозможно. Вам нужно идти самим, но если вам трудно идти, то вы можете попросить кого-то о поддержке: «Пожалуйста, дайте мне вашу руку».

Итак, причины вам нужно создавать самим. Будда говорил, что если вы хотите счастья, то вам необходимо создавать причины, а именно: накопление богатства заслуг. Заслуги, добродетель – это причины вашего счастья. К добродетели могут относиться и отпечатки позитивной кармы, и благие состояния ума. И то, и другое – добродетель. Этот термин очень важен. Ваши отпечатки позитивной кармы являются прямыми причинами вашего счастья, они возникают в силу добродетельных состояний ума. Все позитивные состояния ума возникают из сострадания, а сострадание происходит из ума, заботящегося о других.

Вчера я вам объяснял, как возвращать ум, заботящийся о других, и как уменьшать эгоистичный ум. Если вы производите изменения на уровне самого корня, тогда это будет очень эффективно для вашей жизни. Изменения не будут происходить моментально, но постепенно, год за годом вы начнете отмечать изменения в вашей жизни, и они будут очень прочными. Благодаря тому учению, которое я передал вам вчера, система в вашем уме немного изменилась. До этого система вашего ума была очень сильно основана на эгоизме, на эгоцентрическом подходе. У всей системы подход «я, я, я». Вчера я дал вам учение таким образом, что в этой эгоистичной системе вашего ума произошла определенная революция. Теперь постепенно вам необходимо выстраивать такую систему, что каждый раз, когда вы о чем-то думаете, у вас нет мыслей: «Я, я, я», – вы думаете о других, о счастье для всех.

Вам говорят: «Тебе надо встретиться с таким-то человеком». Вы спрашиваете: «Зачем?» – «Тебе будет полезно!» Тогда вы сразу соглашаетесь: «Надо встретиться, дай мне его номер телефона», – и когда встречаетесь с тем человеком, сразу включается эго. Вместо этого можно думать о том, что ваша встреча принесет много блага Санкт-Петербургу, много народу придет и так далее. Итак, как я говорил вам вчера, важно думать о собственном счастье и счастье других, и если что-то может принести счастье вам, но при этом будет вредным для других, то вам нужно сказать, что такого счастья мне не нужно. Вам не нужно такое счастье, из-за которого один человек станет счастливым, а другие будут страдать. Нормальные люди такого не хотят. Ваше счастье зависит от других. Вы не можете быть счастливым один среди других страдающих людей. Нормальные люди это понимают. Тупые люди этого не понимают. Наше счастье – когда все счастливы. Это настоящее счастье. Это не бодхичитта, для понимания этого не обязательно изучать духовную философию, достаточно просто иметь немного нормальный ум, чтобы понимать, что настоящее счастье – это когда счастливы все. Это можно понять на своем опыте – нельзя быть счастливым, когда страдают другие.

Очень важно, чем бы вы ни занимались в вашей жизни, чтобы это было ориентировано на счастье всех – это очень важная система. Я вам сейчас говорю об уровне самого корня. Например, изменения в экономике. Если вы меняете систему лишь на поверхностном уровне, то особо экономику это не изменит. Если вы по-настоящему хотите что-то изменить, то меняйте на уровне самого корня, тогда произойдут очень большие перемены. Это буддийская логика. Такую логику мы используем и в области медицины. Врачи говорят, что если тело меняется на поверхностном уровне, то нельзя вылечить это тело. Если хотите вылечиться полностью, тогда нужно убирать корень. Это логика. Путем лечения корня болезнь можно совсем устранить. Это не буддийская логика, а общая логика. Если вы не хотите проблем, хотите обрести счастье, то вам необходимо производить изменения в самом корне.

Здесь идет речь о том, что эгоистичный ум является корнем, источником всех ваших страданий, а ум, заботящийся о других, – это источник всего вашего счастья. Это очень ясно объясняется в тексте «Лама Чодпа». Это объяснение опирается не только на логику, но также и на опыт. Великие мастера устранили эгоистичный ум и заменили его умом, заботящимся о других, и в результате стали самыми счастливыми людьми. Это доказано не только теоретически, но и на практике. Возьмем, например, меня: мой ум, заботящийся о других, не очень сильный, но эгоистичный ум я немного ослабил. В зависимости от того, насколько я уменьшил свой эгоистичный ум, и насколько я взрастил ум, заботящийся о других, ровно настолько в моей жизни стало меньше страданий, проблем, и настолько увеличилось счастье. Это я могу сказать вам, исходя из собственного маленького опыта.

Когда я уменьшил эгоистичный ум, внутри не стало страха, не стало боязни: «Мне будет позор! Что дальше будет?» – вообще такого страха нет. Поэтому я всегда счастлив, не обязательно кому-то что-то доказывать. Самое главное – жить честно, а что люди думают, что люди говорят – это не главное. Это называется подходом йогина. То, кем вы являетесь, это самое главное, а что о вас думают – не имеет значения. Если вы живете в соответствии с такой системой, если вы создадите её в своем уме, то сразу же избавитесь от всех таких концепций: «Что обо мне думают другие люди? Что они обо мне говорят?» – вас даже не будет это интересовать. А то, кем вы являетесь, станет для вас очень важным. Если ваш настоящий ум – это большое эго, а ума, заботящегося о других, очень мало, если у вас много омрачений, а позитивных состояний ума меньше, тогда это кошмар. Даже если при этом другие люди называют вас великим человеком, все равно это кошмар.

Например, у вас все болит, но вы идете к врачу и просите: «Дайте мне справку о том, что мое тело здорово!» Вы заплатили, и врач дал вам такую справку. Вы показываете всем эту справку: «Смотрите, я совершенно здоров!» Разве вам это чем-то поможет? Это детская игра. Если внутри все больное, вы можете даже две справки купить, но вам они не принесут пользы. Когда вы внутри здоровы, а люди смеются над вами, говорят: «Он больной!» – вы думаете: «Пусть говорят, какая разница, ведь я здоров на самом деле». В этом случае вы становитесь чуть более взрослым человеком. Когда вы чуть-чуть повзрослели, если люди называют вас толстым, вам все равно – в одно ухо влетело, а в другое вылетело. Вам становится больно оттого, что говорят о вас люди, потому, что у вас детский ум. То, что они говорят, для вас кошмар, а то, что вы толстый – не кошмар. Когда вас называют толстым, посмотрите на себя и кушайте меньше.

Но быть толстым – не проблема. Я толстый человек, поэтому часто говорю, что жир – это запас энергии, на случай, если вы заболите. Жир – это очень хорошо. Когда вы немного заболите, то сразу не умрете, потому что у вас большой запас энергии. Когда болеют худые люди, они сразу превращаются в скелет, потому что у них нет запаса энергии. У толстых есть много преимуществ. Когда вы выполняете простирания, вы накапливаете заслуги согласно тому количеству песчинок, которое накрываете своим телом. Вроде вес чуть больше, но и приятное в этом тоже есть. У худого человека есть свои преимущества, а у толстого свои, поэтому мы говорим: «Что у нас есть, тому и надо радоваться». Тому, чего нет, не надо радоваться, а тому, что есть, надо радоваться. Если вы толстый, скажите: «Как хорошо, что я толстый!» Потом, когда станете худым, скажите: «Как хорошо, что я худой!» Если у вас есть муж, скажите: «Как хорошо, у меня есть муж!» А если мужа нет, скажите: «Как хорошо, я вообще свободна!» Это называется «гибкий ум».

Ваш ум детский, тупой. Когда у вас нет мужа, вы говорите: «Мне нужен муж», а когда муж есть, говорите: «О, я устала от мужа». Когда вы толстый, говорите: «Я хочу быть худым», а когда вы худой: «О, я слишком худой, хочу быть толще». Когда вы сидите дома, говорите: «Я хочу гулять на улице», а когда выходите на улицу: «Нет, я хочу домой». Вот это ненормальная голова. Когда вы слушаете учение, которое я даю, ваша внутренняя система чуть-чуть меняется, и тогда ваш ум будет здоровым. Когда вы один сидите дома, будьте счастливы, и когда к вам приходят люди, думайте: «О, как хорошо! Народ пришел». А когда гости уйдут: «Как хорошо, я сейчас буду заниматься практикой». Когда у вас есть муж или жена – хорошо, но если они уходят от вас, также думайте: «О, хорошо. Счастливого пути». Всё хорошо. Даже в момент смерти йогини говорят: «Как хорошо! Сейчас пришло время пережить ясный свет». В момент смерти вы можете напрямую пережить ясный свет. Как, например, кино, о котором вы давно слышали, и вот оно появилось сегодня, вы говорите: «Как хорошо, сегодня оно появилось, я хочу посмотреть это кино». Вы давно слышите: «Ясный свет, ясный свет», – и во время смерти вы думаете: «А, сейчас пришло время, придет ясный свет. Я, наконец, посмотрю, что это такое – ясный свет». Ваш ум становится спокойным через небольшое понимание пустоты, а потом ум становится тоньше, тоньше, тоньше, и наступает ясный свет. Вот в это время ваш ум обладает очень большим потенциалом, невероятным потенциалом. Когда ум находится на грубом уровне, у него нет потенциала. Как у частиц – самая маленькая частица обладает невероятным потенциалом, поэтому у нее невероятная энергия. В буддизме говорится, что когда наш ум становится все тоньше и тоньше, когда наступает самое тонкое состояние ума, вот в это время даже не надо слишком сильно делать аналитическую медитацию на теорию пустоты. Если вы чуть-чуть вспомните теорию пустоты, то сможете понять пустоту. Тогда, если вы пребываете в этом состоянии, вы сможете намного эффективнее устранять омрачения. Поэтому, все должно быть хорошо.

Мастера Кадампа говорили: «Мне в жизни нужно только одно – это внимательность, и тогда все будет полезно для моей практики». Постарайтесь создать такую систему в вашей жизни. Пытайтесь день ото дня постепенно разрушать свою старую эгоистическую мирскую систему, а вместо нее выстраивайте новую систему, основанную на уме, заботящемся о других. По мере того, как вы все больше получаете учение, связывайте учение с этой системой и делайте ум, заботящийся о других, сильнее и сильнее. Тогда ваша жизнь будет значимой. Это совет Будды.

Далее третья строка. Первые две строки: «Не совершение негативной кармы, накопление богатства добродетели» – это как фундамент. Третья строка: «Укрощение ума». Чтобы полностью укротить свой ум, необходимы эти два фундамента. Как полностью укротить свой ум? Это нелегко. Поэтому все восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды предназначены для полного укрощения ума. Чтобы полностью укротить свой ум, вам нужно знать, почему ваш ум не укрощен. Вам нужно понимать, в чем состоит основная, коренная причина того, что у вас негативные эмоции проявляются спонтанно, а позитивные еле-еле, с трудом. Если такова природа ума, тогда и все бодхисаттвы, высоко реализованные существа должны иметь точно такое же состояние ума. Но их состояние ума противоположно нашему. У них позитивные состояния ума проявляются спонтанно, и даже при встрече с плохими условиями у них не возникает негативных состояний ума. Это действительно, правда. Если говорить о самом Будде, то, с какими бы плохими условиями он ни сталкивался, его ум никогда не впадал в беспокойство, всегда оставался очень умиротворенным. Однажды один человек в гневе ругал Будду, говорил ему очень много всего плохого, а Будда реагировал очень спокойно и просто улыбался в ответ. Тот человек был просто поражен, он сказал: «Я столько плохого о вас сказал, так много проявил гнева, как же вы можете оставаться таким спокойным?» Что на это ответил Будда: «Если я даю вам подарок, а вы его не принимаете, с кем тогда останется этот подарок?» Тот человек ответил: «Он останется с вами». Будда сказал: «Точно также вы злитесь на меня, проявляете свою агрессию в мой адрес. Если я не принимаю всего этого, то, с кем тогда все это остается?» Человек ответил: «Это остается со мной». Будда спросил: «Ну, а зачем же тогда мне расстраиваться?»

Это ответ для вашей жизни, в нем содержится учение. В каждом слове Будды есть невероятный ответ. Когда на вас чуть-чуть гневаются, вы сразу принимаете это на себя. Не принимайте этот подарок, скажите: «Мне это не нужно. Мне достаточно мусора. У меня свой мусор есть. Ваш мусор мне не нужен». Когда сосед говорит вам что-то плохое, скажите: «У меня достаточно в уме омрачений и мусора, поэтому твой мусор мне не нужен. Спасибо большое. Этот подарок мне не нужен». Когда вам делают что-то доброе, то сразу принимайте, благодарите, а когда что-то злое – не принимайте, говорите: «У меня достаточно есть своего плохого, мне ваше не нужно. Вот добрых качеств у меня мало, поэтому, конечно, надо этому учиться, доброта мне нужна». Вот так нужно. Это очень просто и очень эффективно. Иногда люди думают, что буддийская философия очень сложная и запутанная. Я думаю, что запутанное вам не нужно. Вам нужен учитель, который объяснит очень сложную философию простым, понятным для вас языком. Это главное. У вас и так в голове все перепутано, а буддийская философия еще больше перепутает. Если вам говорят какие-то абстрактные вещи о «ясном свете», «иллюзорном теле», то вы совсем все перепутаете и будете думать: «О, самое главное – это духовность, нужно только медитировать». Вы бросаете работать, у вас нет ответственности, но от вашей медитации нет духовного развития, карман пустой, голова пустая – это ошибка. Такие учителя своим детям не будут говорить: «Самое главное – духовность, материальное не нужно». Своим детям они скажут: «Дети, материальные вещи тоже нужны». Учитель своим детям такие советы не будет давать, потому что он знает, что если его дети будут только сидеть в медитации, то голова у них станет ненормальной. Поэтому он говорит: «Дети, слишком много медитации не нужно». Но некоторые учителя дают вам такие вредные советы, чтобы

вы стали их учениками, из эгоистичных соображений. Хотя своим детям они никогда такого не посоветуют. Им они говорят: «Нужен баланс». Это правильно. Далай-лама всегда говорит: «Соблюдайте баланс, не надо быть слишком духовными». Это забота о вас. Слишком духовными не нужно быть, это для вас опасно. Всегда надо держать баланс. Когда я вижу, что мой ученик становится слишком духовным, на шее висят четки, волосы у него странные, я думаю: «Зачем это надо?»

Вернемся к нашей теме. Почему ваш ум является не укрощенным? Потому что в вашем уме больше неведения, и это главная причина. Почему мы страдаем? Главная причина, по которой мы страдаем, не в том, что мы ничего не делаем. Нет ничего такого, что мы бы ни сделали с безначальных времен и до сих пор. Иногда всю ночь мы не спали, а делали что-то, занимались чем-то глупым. Вы думаете: «Эти вещи я сделаю сейчас, а завтра буду решать все проблемы». Но завтра вы не можете решить проблем, что бы ни делали, вы не можете решить ваши проблемы. Почему? Главная причина наших проблем не в том, что мы ничего не делаем. Главная причина – это неведение. Тупой ум, тупость – это главная причина. Чем больше проявлений тупого ума, тем больше проблем, потому что вы становитесь более ненормальными и создаете еще больше проблем. Когда ум становится мудрым, хотя бы чуть-чуть, то сразу виден эффект.

Почему возникают не укрощенные состояния ума: гнев, зависть и так далее? Если вы исследуете, то увидите, что все это возникает из-за каких-то недопониманий. Первое – это непонимание абсолютной природы объекта, это первый вид неведения. Во-вторых, вы думаете, что тот объект, к которому у вас появилась привязанность, – это объект вашего счастья, это тоже неведение. Такой объект никогда не был объектом счастья. Только нирвана – это покой. Это буддийское заключение. Но это не означает, что вам не нужны внешние объекты. Они могут уменьшать какие-то крайние виды вашего страдания, именно для этого они вам необходимы, но вам также необходимо понимать, что они не являются объектами счастья. Это не объекты счастья. Когда вам холодно, огонь чуть-чуть дает жары и страдание от холода становится меньше. Конечно, огонь нужен, если вам слишком холодно, то вы умрете. Хотя огонь делает страдания чуть-чуть меньше, он не объект счастья. Когда вы понимаете, что огонь – это не объект счастья, но он может чуть уменьшить ваши страдания от холода, то вы сидите рядом с огнем какое-то время, а потом говорите: «До свидания! Я знаю, ты тоже объект страдания». Поэтому муж и жена – тоже объекты страдания. Когда вы одиноки, вы думаете: «Эх, я совсем один», – тогда хорошо, если появляется муж или жена, нужен баланс. Но муж и жена сами по себе – объекты страданий. Не надо слишком сильно думать: «О, это мой объект счастья!» – потом будет кошмар. С самого начала слишком привязываться не надо. Думайте: «Это хорошо, но это непостоянно. В любое время я могу это потерять». Вы умрете, они умрут, зачем нужно привязываться?

Третье недопонимание – это когда вы думаете, что тот объект, к которому вы привязываетесь, – постоянный. Это делает вашу привязанность еще сильнее. Вы думаете, что объект существует как истинный, затем вы думаете, что это объект счастья, а затем, что он стабильный, прочный объект. Это делает вашу привязанность еще сильнее. В действительности, тот объект, к которому вы привязываетесь, каждый миг разрушается, у него нет времени пребывания. В буддийской логике говорится о том, что любой производный объект каждый миг разрушается, и главная причина в том, что в своем разрушении этот объект не зависит от каких-то новых причин, а сама причина его возникновения является причиной его разрушения. Это невероятная логика. Сначала ее развивает Дигнага, а потом Чандракирти. Извлеките эту сущность. Тогда вы скажете: «А зачем же тогда так привязываться?»

Вы же не будете привязываться к облаку. Вы знаете, что оно быстро меняется, хотя остается таким же большим. Вы видите, что облака непостоянны, даже на миг не стоят на месте. Когда объект появляется, то в этот же самый момент он начинает разрушаться. Зачем же тогда привязываться к нему? Маленький ребенок может увидеть красивое облако и привязаться к нему, когда его форма меняется, он начинает плакать. Взрослые люди так не поступают. Вы видите, что, каким бы красивым это облако ни было, оно изменит свою форму. Если с самого начала вы не слишком возбуждены, не привязываетесь, то в конце, когда оно меняется, это не приводит вас в шок. Это очень важный фактор, который вы не понимаете.

Из-за чего в вашей жизни возникает депрессия? Это происходит, например, если есть объект, который не достоин вашей привязанности, не достоин такого особого перевозбуждения, но вы к нему привязываетесь, и затем, когда расстаетесь с ним, то возникает депрессия, возникает чувство: «Я не хочу дальше жить». Вы привязываетесь так сильно, что вся ваша жизнь ориентирована на этот объект. Иногда девушки думают: «Я такого мужчину нашла, этот мужчина – вся моя жизнь. Мы с ним теперь будем все делать вместе». Она фантазирует, а завтра утром этот мужчина сообщает: «До свидания. У меня есть другая подруга». Девушка тут же говорит: «Все. Жить не хочу».

Вся ваша жизнь ориентирована на непостоянный, ненадежный объект. Утром этой основы не остается, и вы сразу не хотите жить. Люди часто говорят: «Я не хочу жить». Основой своей жизни они делают маленькую карьеру, но эта карьера пропадет, когда они потеряют работу, и они скажут: «Жить не хочу». Это все привязанность. Я говорю об этих вещах, основываясь на фактах, на реальности. Это не просто что-то буддийское, это наша человеческая реальность, не нужно говорить, что это буддизм. Иногда я думаю, зачем нужен такой богатый разными науками ум? Лучше сделать ум здоровым. Не нужно говорить, что это буддийский подход. Скольким людям это закрывает двери?! Если сказать «буддийский подход», то не буддисты скажут: «О, этого мне не надо». Это настоящая наука об уме – сделать ум здоровым. Вы можете говорить, что это такая наука о здоровье ума, тогда это будет полезно для многих людей. Когда я с вами разговариваю, честно говорю – я не вижу себя буддистом. Если я не буду при этом буддистом, что изменится? Когда я вижу, как буддист называет себя буддистом, носит буддийскую одежду, шапку, мне даже нос закрыть хочется. Я не могу видеть этих людей. Когда я вижу христиан, чистых как мать Тереза, которые искренне помогают людям, я не думаю: «О, она – христианка, а я – буддист». Я думаю: «Один человек помогает другому человеку. Как это хорошо!» Я вижу, что человек говорит правду. Поэтому даже буддисту не сильно нужна шапка. Самое главное – мы все люди со здоровым умом, добрые. Тогда, какой бы религии вы ни захотели следовать – это ваш выбор.

Сейчас вернемся к нашей теме. В основном все наши негативные состояния ума: гнев, зависть и тому подобное, возникают из-за трех разных видов неведения. Первое – это непонимание абсолютной реальности объекта, второе – представление о том, что объект является объектом счастья или, например, какой-то объект вы считаете своим врагом, объектом гнева. Так, если вы преувеличиваете определенный объект, то у вас возникает привязанность к нему, или если преувеличение в отношении объекта гнева, какого-то врага, то возникает гнев. Не только буддийские ученые, но и западные ученые, когда проводят анализ, говорят о том, что когда человек порождает гнев, то он очень сильно преувеличивает объект. Когда люди злятся, в это время они не видят ситуацию объективно, слишком преувеличивают объект. Это неведение. Из-за этого возникает гнев. Так, все наши негативные эмоции возникают из-за неведения, из-за какого-то неправильного, неясного понимания. Поэтому нам нужно устранить это неведение и заменить его мудростью.

Самый лучший, самый эффективный способ укрощения ума – это развитие мудрости. Поэтому Будда говорил, что для укрощения ума вам нужно развить три вида мудрости. Первая называется мудростью, возникающей на основе слушания. Вторая – мудрость, возникающая на основе размышления. Сегодня, вчера, вот эти три дня вы получали учение, получили богатый материал для размышления и теперь вам необходимо обдумывать вот эти темы, и тогда вы обретете мудрость, возникающую на основе размышления. Что это такое? Например, вы анализируете-анализируете какую-то тему и затем приходите к выводу, что то, что говорил Будда, по-настоящему имеет под собой очень хорошее основание: «Моя система, в соответствии с которой я жил свою жизнь, очень эгоцентрична, и это по-настоящему источник моих проблем. Она ориентирована на эго, поэтому у моих проблем нет конца. Будды и бодхисаттвы изменили эту систему, ориентировали свой ум на развитие ума, заботящегося о других и, в конце концов, стали самыми счастливыми существами. Поэтому теперь мне необходимо изменить эту систему, иначе моим проблемам не будет конца». Если с этого момента вы измените систему в вашем уме и ослабите свой эгоистичный ум и укрепите ум, заботящийся о других, тогда ваша жизнь изменится, тогда вы по-настоящему начнете буддийскую практику. Даже если вы говорите: «Я не буддист», – вы становитесь настоящим буддистом.

Вы не можете стать буддистом, просто потому что говорите: «Я – буддист» или «Мой отец был буддистом», – но, тем не менее, даже если вы не называете себя буддистом, но по-настоящему меняете свой ум, делаете его все лучше и лучше, так вы становитесь настоящим буддистом. Когда ваш ум становится золотым, потом вы говорите: «Я не золото», но все равно вы – золото.

Третий вид мудрости – это то, что называется мудростью, возникающей на основе медитации, и эта мудрость самая главная. Первый и второй виды мудрости могут помочь вам в вашей жизни, но они не очень прочные. Когда вы оказываетесь в трудной ситуации, эти виды мудрости также сбегает от вас. Когда вы утром читаете молитвы: «Пусть все живые существа будут счастливы», – вы говорите красивые слова. Днем, когда приходят проблемы, желание счастья всем живым существам заканчивается, его нет. Ваша доброта убежала, ваша мудрость убежала. В этот момент вы – как обычный человек. Вы ругаетесь как обычный человек. Почему? Потому что, то небольшое количество мудрости, которое у вас появилось из слушания учения, из обдумывания, не так стабильно, от очень плохих слов эта мудрость убегает, она не может их вынести, она боится. В такие моменты, если у вас есть мудрость, возникающая на основе медитации, то она является самой прочной. Как в случае с Буддой, когда о Будде говорили очень много всего плохого, Будда, оставался очень спокойным, умиротворенным, потому что обладал мудростью, возникающей на основе медитации. Вам тоже нужно через медитацию развивать настоящую мудрость. Тогда, сколько бы плохого вам ни говорили люди, вы будете сидеть спокойно. Даже улыбнетесь в ответ. Кто-то скажет: «Как ты можешь улыбаться?» – а вы подумаете: «Как мне его жалко. Что я могу для него сделать?» У вас ум полностью ориентирован на него, вы думаете: «Он стал ненормальным. Нормальный человек так не будет говорить. Он ненормальный, поэтому так говорит. Он даже может себя убить. Я должен сделать что-то такое, отчего он станет чуть более нормальным». Поэтому вы специально сидите и терпите, ради его блага. «Он мне не вредит, он меня учит терпению. Я сейчас ничем особо ему помочь не могу». Также читайте молитву: «Пусть моя доброта чуть-чуть позитивно повлияет на него, чтобы у него не было такого гнева». Вот так думают бодхисаттвы. Даже когда люди вредят бодхисаттве, вместо гнева он посвящает все заслуги их счастью. Это называется терпением.

А вы сразу кричите: «Всё! Дальше не могу!» Из вашей головы огонь идет. Это не терпение. Настоящее терпение – сколько бы гнева ни проявляли в ваш адрес другие люди, это не доставляет вам ни малейшего дискомфорта, а в ответ вы испытываете только сострадание. С

каким бы плохим обстоятельством вы ни столкнулись, если оно не беспокоит ваш ум, это называется терпением. Если вы обретаете терпение, то получаете преимущество, ведь становится очень трудно вас расстроить. О вас можно будет сказать: «Его расстроить невозможно. Это очень хороший парень, его расстроить невозможно, потому что у него такое железное терпение, поэтому его расстроить нельзя». У вашего соседа, например, такой чуть-чуть дурной характер, поэтому его расстроить легко, одного слова достаточно, потому что у него слабый ум. Когда у вас есть терпение, вы имеете такое преимущество, что вас уже очень трудно расстроить. Поэтому утром, когда вы открываете глаза, вы чувствуете себя очень спокойным, очень счастливым.

Когда утром я открываю глаза, я счастлив, у меня почти никогда не бывает плохого настроения. Раньше я думал, что, наверное, это доброта. Конечно, и это тоже. Потом я понял, что это не только из-за доброты, но также из-за терпения. Все эти позитивные состояния ума играют роль. Из-за терпения ум становится добрым, даже плохое слово не может расстроить вас. Это не только от доброго ума, каждое хорошее качество ума делает ваш ум счастливее и счастливее. Поэтому я понял, что терпение – это невероятное качество. Меня расстроить нелегко не потому, что я святой человек, а благодаря моим учителям: Далай-ламе, Панангу Ринпоче, мой ум думал, анализировал.

Вначале я был, как вы, не верил в буддизм. Я думал: «Зачем нужен буддизм? Когда в нашем мире начинается конфликт, буддисты не помогают, христиане не помогают, мусульмане не помогают», – так я думал в восемнадцать лет. Я думал как средний человек. А когда идет разделение территории, буддисты говорят: «Это наша территория», христиане говорят: «Это наша территория», мусульмане тем более говорят: «Это наша территория. У наших предков она была всегда». Зачем нам нужно такое? Когда у людей проблемы, буддисты или христиане не приходят на помощь, а когда идет разделение, все говорят: «Мое, твое». Это для меня было одной из причин, почему я был далек от религии. Но однажды я встретился с одним высоким геше, это по-настоящему очень большой, живой мастер. Я рассказал ему обо всех этих вещах, и он сказал: «Не суди буддизм по обложке, тебе нужно прочесть то, что внутри». Тогда я начал читать книги, получать учения, и так я получил ответы на все свои вопросы. Поэтому терпение является очень и очень важным. Когда у вас есть такая мудрость, возникающая на основе медитации, все позитивные состояния ума имеют очень прочный фундамент и могут развиваться до безграничного состояния, а все негативные состояния ума вы постепенно разрушаете и устраняете из своего ума.

Когда вы в своем уме полностью избавились ото всех негативных эмоций, даже устранили все отпечатки негативных эмоций и реализовали весь благой потенциал, это называется состоянием просветления. Это полное укрощение ума. Будда говорил: «Полное укрощение ума, вот в чем состоит учение Будды».

Итак, каким образом нужно медитировать, чтобы полностью укротить свой ум? Все медитации входят в две категории: шаматха и випашьяна. Это два главных класса медитации. Если медитация не связана ни с шаматхой, ни с випашьяной, то она не является подлинной медитацией. В махамудре и дзогчене говорится о необычных шаматхе и випашьяне. Когда наитончайший ум – ясный свет обретает однонаправленное сосредоточение, то это необычная шаматха. Когда наитончайший ум – ясный свет обретает випашьяну, это означает мудрость, познающую пустоту, тогда это необычная випашьяна. Что касается всей медитации в общем, то все виды медитации должны относиться либо к шаматхе, либо к випашьяне.

Лама Цонкапа говорил, что медитация – это такое состояние ума, при котором, если вы созерцаете какой-то объект, то можете пребывать на нем подобно горе. Это шаматха. Затем,



когда вы отпускаете свой ум, то он направляется только к позитивным темам, – это называется випашьяна и порождает еще большую мудрость. То, что я сказал, это общее представление, а теперь, если говорить строго о шаматхе и випашьяне с точки зрения определений, что это такое? В будущем очень важно изучать определения, что является определением шаматхи, что является определением випашьяны, тогда ваше понимание станет очень точным, а иначе оно останется абстрактным. Бывает так, что много говорят, а по сути, там абстракция. Даже если вы говорите о прибежище, то каково определение прибежища? Что является определением отречения, определением бодхичитты? Зная определения, вы сможете более точно понимать эти вещи. Определение привязанности, определение зависти, какова разница между ними? Каково определение неведения? Если вы понимаете определения, то ваше понимание становится очень точным, и это то, каким образом объясняются великие трактаты.

Теперь, определение шаматхи: это однонаправленное сосредоточение, при котором вы способны оставаться на объекте, сколь угодно долго и также вы исполнены физической и ментальной безмятежности. Это называется шаматхой. На девятой стадии вы можете сосредоточенно пребывать на объекте, сколько захотите. Также вы будете полностью свободны от ошибок медитации. Вы пребываете на объекте столько, сколько захотите, и при этом вы свободны от ошибок медитации, также вы исполнены физической и ментальной безмятежности – это называется шаматхой. Если мы говорим о девятой стадии, то это все еще не шаматха, хотя вы можете пребывать на объекте, сколько захотите, и вы свободны от ошибок медитации, но при этом у вас нет физической и ментальной безмятежности. Поэтому девятая стадия – это не шаматха.

Теперь випашьяна. Вам нужно понимать, что без шаматхи випашьяна невозможна. Это очень важно. С помощью шаматхи в ходе анализа вы видите не только более глубокий смысл объекта, но также вас наполняют физическая и ментальная безмятежность, тогда это випашьяна. Когда в ходе анализа в вашем уме появляется физическая и ментальная безмятежность на основе шаматхи, тогда это випашьяна. Обычно в нашем уме возникает безмятежность, благодаря очень длительному пребыванию на объекте. Если мы пребываем на объекте и не отклоняемся от него, пребываем однонаправленно, то постепенно возникает безмятежность. Эта безмятежность возникает, благодаря пребыванию на объекте, и это безмятежность шаматхи. Затем, когда вы начинаете анализировать объект, то такая безмятежность у вас исчезает. Затем, когда вы углубляетесь в анализ объекта все дальше и дальше с помощью шаматхи, то у вас постепенно также возникает физическая и ментальная безмятежность в ходе анализа. Это уже безмятежность випашьяны. Безмятежность шаматхи возникает на основе однонаправленного пребывания на объекте, а что касается безмятежности випашьяны, то она возникает на основе анализа объекта.

Это инструкции вам на будущее. Когда будете медитировать, вы подумаете: «Геше-ла так сказал!» – потом вы будете сидеть в однонаправленной медитации и подумаете: «О, это шаматха». Точно будет так. Это не я сказал, это написано в книгах. Когда вы будете в медитации, как говорил нам Будда в книгах, как написано в книгах по Ламриму, такой опыт будет и у вас. Это на сто процентов! Это подобно тому, как химические компоненты вступают в реакцию. После того, как был проведен эксперимент, он описывается в книгах: такой-то и такой-то компонент нужно соединить вместе, и потом будет такой-то и такой-то результат. Если вы все правильно делаете, то получите точно такой результат. Потому что эта инструкция основана на опыте, а не просто теория. Люди, которые писали эти книги, говорили: «Это не просто красивая теория. Мы делали так и такой результат получили». Потом вы тоже собираете все эти субстанции, и получаете то, что написано. Вот так надо практиковать буддийское учение.

Очень важно иметь подлинное учение, иначе, если вы будете смешивать компоненты, основываясь на каких-то ложных, неправильных текстах, тогда это бессмысленно, бесполезно. Вы можете смешивать очень долго, но никакого результата не получится. В Питере, в России, в Европе люди двадцать лет занимаются медитацией, но никакого результата нет. Они даже чуть более добрыми не становятся. Только глаза у них больше становятся, а ум высокомернее: «Я старый буддист, я тантрический йогин! А они новенькие, ничего не понимают, я махамудру практикую, дзогчен, а сутра – это низший уровень». Жалко таких людей. Сутра – это фундамент. Что такое тантра без сутры? Просто «ХУМ ПЭ». Сутра – это самый главный компонент. Когда люди относятся к основам учения высокомерно, что в этом полезного? Лучше бы эти люди с буддизмом не встречались. Потом они заявляют от имени буддизма, что одна школа хуже другой. Это дорога в ад. Я думаю: «Зачем эти люди встретились с буддизмом?»

Вам надо быть скромными, добрыми, уважать чужие традиции, христианство и ислам, все нужно уважать, потому что Иисус Христос – это бодхисаттва. Он давал немного другую философию, но определенной категории людей это очень помогает. Сложная теория пустоты им не поможет, он понимал это. Поэтому уважайте все религии, и одновременно с этим не будьте глупыми и не следуйте сразу всем религиям. Люди такие: или становятся фанатиками, или все религии уважают и всем религиям сразу следуют. Вот так не надо. Все религии уважайте, все традиции уважайте, но следуйте одной своей традиции. Как в вашем институте, если вы изучаете экономику, вы думаете: «О, это моя профессия. Юриспруденция – это тоже хорошо, но мой путь – экономика». Вы не хватаетесь учить все науки сразу, потому что все науки хорошие. Иначе вы не выучите нормально ни одну из наук: экономику вы нормально не учили, физику нормально не учили, юриспруденцию нормально не учили, ни одну науку нормально не выучили. Так не надо. Поэтому очень важно следовать одной традиции. Поэтому я подчеркиваю для своих учеников: уважайте все религии, уважайте все традиции, но следуйте какой-то одной, которая вам подходит.

В жизни будьте скромными, много кричать не надо. Я не люблю, когда мои ученики шумные, я люблю учеников, которые ведут себя тихо – как масло на бумаге. Когда масло попало на бумагу, его сразу не видно, но потом потихонечку вся бумага пропитывается маслом. Вот таких учеников я люблю. Я тоже такой. Я не езжу везде за Далай-ламой, делаю свое дело, как масло на бумаге, тихо делаю, потом вся бумага будет в масле. Вот так. У меня такой характер, и я хочу, чтобы мои ученики были такими же. Когда шумят: «Я с детства все это умею!» – я думаю: «Зачем это? Это восемь мирских дхарм. Это препятствие». Поэтому, если вы хотите, чтобы я был доволен вами, вам нужно быть очень скромными, и я сразу же вас замечу. Я такой человек, что даже если мой скромный ученик далеко сидит, я сразу вижу его. А ученика, который сидит со мной рядом, что-то показывает мне, я не вижу. Это мой характер. Далай-лама тоже такой. Когда скромный ученик далеко сидит, Далай-лама сразу видит его. Иногда прямо на учении Далай-лама говорит так: «Тот ученик, который должен сидеть рядом со мной, сидит в конце, а тот ученик, который должен сидеть в конце, сидит рядом». Но люди ушами ничего не слышат, все равно рядом с Далай-ламой садятся, хотя он прямо говорит. Я тоже придерживаюсь такого подхода. Тогда средних учеников нет и конкуренции нет. Не важно, где вы сидите, вы находитесь не там, где сели. Самое главное – нужно быть, как масло на бумаге, внутри развиваться надо, скромно, тихо. Тише едешь – дальше будешь. Это правильно. Шуметь не надо.

У вас, русских людей, есть такая черта характера, что если вы что-то делаете, то делаете это очень шумно, и это ошибка. Делайте тихо, как евреи. Почему у евреев удачный бизнес? Потому что они ведут дела тихо, это их секрет, они никому не говорят об этом. Их спрашивают: «Прибыль есть?» – они отвечают: «Нет, прибыли нет». А у русских как? Чуть-чуть прибыль появилась – сразу дорогую машину купил. Потом налоговая: «Ага, откуда

деньги?» Вы, наверное, знаете анекдот: однажды к одному еврейскому бизнесмену пришел налоговый инспектор и спросил у него: «Вы так много всего покупаете. А где вы берете деньги?» – еврей говорит: «Я беру их у жены». Инспектор спросил: «А где жена берет деньги?» – «Она берет их из ящика». Инспектор: «А как деньги оказываются в ящике?» – еврей отвечает: «Я кладу их в ящик». Вот так надо тихо себя вести. Это не совсем честно в бизнесе, но духовно развиваться нужно тихо. О том, какую реализацию вы получили, никогда не надо даже давать знать людям. Нельзя говорить: «У меня есть особая реализация». Всегда надо быть скромным, тогда вы сможете достичь реализаций, это мой совет для вас.

Теперь, что касается шаматхи. Как я говорил вам в прошлый раз, для того чтобы развить шаматху, вам необходимо знать, каковы шесть благоприятных условий. Из них одно – это внешнее благоприятное условие, его создать вам могут помочь другие люди. А пять внутренних благоприятных условий за вас никто создать не сможет, никто не сможет вам помочь, вам нужно создавать их самим. Итак, не отправляйтесь сразу же в горы медитировать, а в начале удостоверьтесь, что в вашем уме созданы пять внутренних благоприятных условий для медитации. Также и в вашей жизни, если вы создадите пять внутренних благоприятных условий, то ваша жизнь станет совершенно другой.

Я уже объяснял их для вас и сейчас повторю, чтобы вы не забывали. Первое – это иметь меньше желаний. Это очень важный фактор. В буддизме говорится, что если у вас все больше и больше нездоровых желаний, то у вас больше проблем. Это логично. У кого бы ни возникло нездоровое желание, я могу сказать совершенно точно, что в соответствии с этим у него будут проблемы, и это логично. А у тех, у кого нет нездоровых желаний, нет и проблем. В буддизме не говорится, что желания – это плохо, здесь говорится, что нездоровые желания – это создатели проблем. Некоторые практики дзена и дзогчена говорят, что вообще не нужны никакие желания, но это очень опасно. Когда нет никаких желаний, прошлое ушло, будущее еще не пришло, вы сидите здесь и сейчас, как Лунтик, ничего не думаете. Если так сидеть, то ничего особенного не будет. Если вы лежите в коме, о прошлом думать не способны, о будущем тоже думать не способны, то никаких реализаций не появится. Это не дзогчен и не махамудра – самая сложная буддийская медитация не получится из самых простых вещей. Не думать о прошлом и о будущем, находиться здесь и сейчас – это даже маленький ребенок может. Если я ударю вас по голове молотком, вы сразу о прошлом думать не сможете, и о будущем думать не будете. Японские мастера бьют учеников палкой по плечу. Я видел это и подумал: «Зачем бить по плечу? Надо ударить по голове, тогда ученик сразу окажется в коме, в дзогчен-медитации». Это не тот дзогчен, это не дзен-медитация, это неправильное понимание. Что касается настоящего дзогчена, настоящего дзена, то там, в качестве основы, должны быть три основы пути. Без трех основ пути это не является ни махамудрой, ни дзогченом, ни дзеном. Когда в качестве основы есть отречение, мотивация – бодхичитта, воззрение – это воззрение о пустоте от самобытия, когда при этом ваш наитончайший ум познает ясный свет, когда напрямую познает абсолютную природу самого себя, – это называется махамудрой, это называется дзогченом. И это очень трудно. Во второй же миг ваш ум полностью освобождается от всех омрачений, и это называется освобождением посредством видения.

Здесь не говорится о том, что вам нужно как-то посмотреть на свой ясный свет, увидеть ясный свет и тогда вы освободитесь от сансары. Это не так, потому что вы не можете увидеть ясный свет. Глаза сами себя не видят, глаза могут видеть цветок, но сами себя не могут видеть. Ум сам себя не может видеть. Это теория Прасангики Мадхьямаки. Некоторые люди стараются в медитации увидеть свой ум, осуществить то, что невозможно, но это глупо. Потом сразу хотят увидеть любовь. Вы не увидите любовь. Вы можете почувствовать любовь, но не увидите любовь. Вам нужно породить любовь, и тогда вы

сможете ее почувствовать, но вы не сможете увидеть любовь и не сможете увидеть ясный свет, но можете почувствовать ясный свет.

Почему же тогда говорится об освобождении посредством видения? Здесь речь идет о том, когда ваш наитончайший ум, ясный свет, обретает прямое постижение пустоты самого себя, тогда происходит освобождение посредством видения. Это подлинная интерпретация махамудры, подлинная интерпретация дзогчена, такие объяснения давали великие индийские махасидхи. Махамудра и дзогчен – это не тибетские учения, это учение махасидхов Индии, исходящее из монастыря Наланда. Вот так это нужно понимать. Это очень сложно.

Вернемся к нашей теме. Я пытался сказать, что очень важно порождать здоровые желания. Существует очень много здоровых желаний, которых у вас нет. Если у вас вообще нет никаких желаний, тогда это опасно. Когда в вашем теле вообще нет никаких бактерий – это опасно. Там есть вредные бактерии, но и полезные бактерии тоже есть. Если вы сделаете так, что вообще останетесь без бактерий, тогда здоровье тела будет в опасности. Вы сами должны понимать, когда у вас совсем нет желаний – это плохо. У вас появляются человеческие чувства и желания, среди них есть хорошие и плохие. Но из-за одного неправильного желания, из-за возникшей от этого желания проблемы вы говорите: «Мне ничего не надо, никаких желаний не надо!» Вы так часто делаете, когда у вас что-то не получается. Потом вы от имени буддизма говорите, что никакие желания не нужны. Те, кто вас слушают, вспомнят свой плохой опыт и тоже решат: «Геше Тинлей очень интересно сказал! Из-за моих желаний у меня возникают проблемы. Все! Я не хочу больше никаких желаний». Это опасно и не дает никакого развития.

Здоровые желания вам обязательно нужны, но у вас нет здоровых желаний. Вам следует, с одной стороны, развивать здоровые желания, а с другой стороны, уменьшать свои нездоровые желания. Тогда вы будете веселыми, как Далай-лама. Его Святейшество Далай-лама занимается медитацией на махамудру, дзогченом занимается, всем занимается. При этом Далай-лама никогда не сидит с большими глазами, не говорит: «Я тебя не вижу», – ничего такого не происходит. Он, как маленький ребенок, чувствует людей, смеется, даже шутит, потому, что у него есть здоровые желания. Здоровое желание – сделать людей счастливыми. Здоровое желание – общаться с людьми. Это помогает. Таких здоровых желаний у него много. Жить совсем без желаний опасно. Существуют также эгоистичные желания: «Мне от этого человека нужно вот это, ради моего блага. Я всегда буду контролировать то, что он делает». Такие желания нездоровые. Когда говорится, что нужно иметь меньше желаний, речь идет о том, что нужно сократить количество нездоровых желаний, и сразу же ваших проблем станет меньше. Если вы делаете все сильнее свои здоровые желания, то эти нездоровые мирские желания у вас исчезают. Здоровое желание – это желание обрести благополучие в следующей жизни. Если вы желаете выстроить карьеру будущей жизни – это очень хорошее желание. Тогда все мирские концепции, связанные с этой жизнью, у вас уменьшаются, а в большей степени вас начинает интересовать карьера будущей жизни.

В любой момент я могу умереть, даже завтра могу, вероятность велика. Когда я буду умирать, что смогу взять с собой? Слава, репутация – пустые слова. Одежду всю эту взять не смогу. Мужа или жену вам тоже нельзя взять с собой, даже своего тела не взять. Что будет со мной в это время? Ум будет продолжать существовать, ваша жизнь продолжится. У вас не будет этого грубого тела, но тонкое энергетическое тело и ум продолжают существовать. Сколько вы создали позитивной кармы на тот момент – именно это сможет вам помочь. В этот момент вам поможет то, сколько позитивных эмоций вы взрастили. Что для вас является самым беспокоящим, самым мешающим на тот момент? Это отпечатки

негативной кармы и негативные эмоции. С таким пониманием скажите: «Для моей карьеры в будущей жизни мне нужно иметь больше заслуг». Очищайте негативную карму, развивайте позитивные эмоции, принимайте прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, тогда умрете спокойно. Такое желание, как подготовка к будущей жизни, очень важно. Вы этого пока не понимаете. В один день смерть придет, это на сто процентов. Ради вашего блага я это говорю.

Если у вас все сильнее и сильнее становится желание обрести благополучие в следующей жизни, тогда благополучие этой жизни становится для вас как детская игра. Есть хорошее или нет хорошего, ничего страшного. Такой человек, наоборот, в этой жизни становится счастливым. Например, я об этой жизни много не думаю, и могу сказать, что очень счастлив даже в этой жизни. Многие люди думают только об этой жизни, о будущей жизни не думают, о свободе от сансары не думают, о благе всех живых существ тоже не думают, только об этой жизни: «Сегодня мне трудно. В этом году я должен быть счастливым. Я хочу такую-то машину купить». В результате нет машины, счастья тоже нет. Если думать только об этой жизни, то даже в этой жизни счастья не будет. Это кошмар.

Бодхисаттвы об этой жизни не думают, даже будущие жизни для них не главное, они думают о благе всех живых существ, и это самые счастливые люди. Теория, по которой живут бодхисаттвы – это настоящая, подлинная теория. Ваша теория – сансарическая теория. Это неправильная теория. Даже в этой жизни вы несчастливы, если думаете: «Я хочу быть счастливым только в этой жизни». Вы не станете счастливым, всегда появляются какие-то проблемы, проблемы. У богатых людей есть свои проблемы, у популярных людей есть свои проблемы, у певиц есть свои проблемы. У студентов есть свои проблемы, у профессоров есть свои проблемы. Где их счастье? Если вы развиваете только материальное и при этом будете счастливы, то я буду рад. Но этого не происходит. Поэтому я хочу вам сказать, что это неправильно, в этом есть ошибка. Ваше желание счастья только в этой жизни – это ненормальное желание. Сами посмотрите на результат. Полезный фрукт или вредный – смотрите по результату. Если вы едите фрукт, и ваше здоровье ухудшается, то вам не нужно много слов, вы видите доказательство сами – ваше здоровье стало хуже. Других доказательств вам не нужно.

Дхармакирти говорит, что для подтверждения любого логического доказательства нужно получить опыт. Говорить можно бесконечно, но, в конце концов, важен только опыт. Глядя на разный опыт, основываясь на разном опыте, можно доказать что-то. У вас есть опыт того, что нездоровые желания приносят вам в сансаре. Расскажите хотя бы об одном хорошем опыте на этой основе. Нет такого опыта. Больше нездоровых желаний – больше проблем. Это на сто процентов. Здесь вам нужно сказать: «Мои нездоровые желания – это одна из самых главных моих ошибок, поэтому я уменьшу количество нездоровых желаний и увеличу количество здоровых желаний».

Второй уровень здоровых желаний – это желание освободиться от сансары и обрести безупречно здоровое состояние ума. Некоторые люди думают, что в жизни самое главное – это физическое здоровье. Это хорошо, но на самом деле важнее всего здоровье ума. Если вы все время думаете об обретении безупречно здорового состояния ума, то такое желание – очень драгоценное желание. Если у вас это желание стало сильным, если я скажу вам не совершать таких-то и таких-то действий, иначе они станут препятствиями к обретению здорового ума, вы сразу откажетесь от таких действий, потому что у вас есть желание обрести здоровый ум. Вы знаете, что когда ум здоровый, где бы вы ни сидели – вы счастливы, куда бы вы ни пошли – вы счастливы. Высшего счастья, чем здоровый ум, нет. Если что-то мешает обретению здорового ума, вы думаете: «Нет, нет. Не хочу этого». Если

какие-то действия вам неудобны, но они очень сильно помогают в обретении здорового ума, вы говорите: «Тогда обязательно я буду так делать».

Итак, это то, что зависит от желаний, и здесь вам необходимо развить такое состояние ума, которое называется отречением. Желание обрести здоровое состояние ума – это отречение. Отречение – это не то, когда вы своей жене, своему дому говорите: «До свидания!» – и отправляетесь медитировать в горы, это не отречение. Если у вас возникли какие-то проблемы, и вы говорите, что все эти проблемы возникли из-за жены, из-за семьи, говорите им: «До свидания!» – и уходите, то это неправильно. Ваши проблемы возникают не из-за вашей семьи, а из-за вашего нездорового состояния ума. Когда ваш ум здоров, то даже если у вас пять жен, вы будете счастливы. Если у вас вообще не будет ни одной жены, вы тоже будете счастливы. Вашему уму не нужен никакой объект, чтобы стать счастливым. Я написал такое изречение однажды: «Нашему уму не нужны какие-то объекты, чтобы стать счастливым. Покой пребывает в природе нашего ума. Он не проявляется из-за мешающих факторов – омрачений. Если, применяя противоядия, вы устраняете омрачения и полностью от них избавитесь, то покой ума проявится сам собой». Наш покой ума возникает в силу пресечения омрачений – это называется «нирвана».

Вернемся к нашей теме. Третье желание. Первое желание – это обрести счастье в будущей жизни, второе – это желание освободиться от сансары, обрести безупречно здоровое состояние ума, третье желание – это бодхичитта, желание счастья всем живым существам. Такое здоровое состояние ума я хочу получить не только для себя, я хочу такое здоровое состояние ума, такую степень счастья для всех живых существ. Они все должны быть свободны от страданий, у них есть право быть счастливыми, они все были моими матерями. Как я один могу так спокойно сидеть, когда они все страдают? Тогда у вас умный ум, вы настоящие дети. Все живые существа – это наши мамы. Когда вы медитируете только для себя, вы неблагодарные дети. Поэтому с точки зрения Махаяны, архаты Хинаяны – неблагодарные. Они не плохие существа, но с точки зрения доброты более высокого уровня, архаты Хинаяны обладают невероятным потенциалом ума, но при этом не помогают другим живым существам, остаются только в состоянии собственного умиротворения. Поэтому вы думаете: «Избавить всех живых существ от страданий и привести их к безупречному счастью – это мое желание, пусть ради этого я смогу достичь состояния будды!» Это наивысшее желание, это самое драгоценное желание. Когда такое желание зарождается в вашем уме, вы автоматически становитесь источником счастья для других. Такое желание, исходящее из сильной любви и сострадания, – это ум, очень нормальный, очень драгоценный. Такой ум – источник счастья для всех живых существ, его нужно развивать. Если через медитацию этот драгоценный ум становится меньше, то такая медитация неправильная. Такой медитацией не нужно заниматься. У вас так мало доброго ума. От такой медитации на ясный свет, при которой здоровый ум уменьшается, ваша маленькая доброта совсем умрет. Это жалко. Поэтому я говорю: «Нет, пока слишком рано для такой медитации. Моя доброта умирает, я не хочу, чтобы моя доброта умерла». Итак, здесь я вам рассказываю, как нужно практиковать.

Далее, второе внутренне благоприятное условие – это удовлетворенность. В вашей жизни вам всегда нужно довольствоваться тем, чем вы обладаете. Никогда не жалуйтесь в отношении того, что у вас есть. Скольким бы вы ни обладали, не говорите, что вам всего этого мало – это нездоровое состояние ума. Даже если всё, что у вас есть, – это кусок хлеба, вы не должны жаловаться, потому что в некоторых других частях нашего мира у людей нет даже хлеба, чтобы поесть. Если бог дал вам хлеб, то благодарите: «Бог, спасибо. Божества, спасибо. У меня есть кусок хлеба». Тогда у вас на следующий день будет еще больше хлеба. Когда вам мало того, что у вас есть, потом это будет становиться все меньше. Это механизм. Если вы верите в бога, наверное, бог устанет вам давать. Если верите в закон кармы, этим вы

испортите закон кармы. Это одинаково. Чуть-чуть разные объяснения, но мысль одинаковая. Если вы наглые, то бог устает. Буддизм говорит, что если вы наглые, то вы закрываете себе возможность копить заслуги. Вашу позитивную карму вы тратите, потом приходит негативная карма, и вы получите награду по заслугам. Поэтому удовлетворенность очень важна.

Далее, третье благоприятное условие для развития шаматхи. Если у вас есть удовлетворенность, то во время шаматхи вы намного легче сможете пребывать в сосредоточении, потому что вы довольствуетесь тем, чем обладаете. Когда вы недовольны, то во время медитации вы думаете: «У меня нет этого, у меня нет того». Ваш ум туда-сюда бегаёт: «Как мне сделать так, чтобы это получить?» Когда вы довольны, вы спокойны в медитации: «Самое главное – я живой. Драгоценная человеческая жизнь у меня есть. Я человек. Тем более у меня русское гражданство». Эта вся нефть – это наша нефть, весь газ – это наш газ, эта территория – наша территория. Наш папа – Путин, мама – Медведев, поэтому, чего бояться? Вот вы все жалуетесь: «Кошмар! Кошмар!» Какой кошмар? В нашей семье папа и мама есть, газ и нефть есть. Чего только у нас нет? Я россиянин и тоже так думаю: «Чего бояться?» Я не боюсь, что кто-то по нам ударит. Нет, у нас такая защищенная страна. Думать, что в России происходит кошмар – это глупо. Картошка всегда будет на нашей такой большой земле. Картошка, зерно, все есть. Чего вам еще надо? Чего вы боитесь? Я на сто процентов знаю, что, сколько бы кризисов ни было, у вас всегда будет хлеб, еда. Вы, русские люди, с голоду не умрете. Если вы японец, то вам трудно жить. Территория маленькая, земли почти нет, если вы не будете что-то делать активно, то не сможете выжить. Японцы всегда очень активны, потому, что они знают: «Если мы ничего не будем делать, то мы можем умереть». Русские люди ленивые, потому что знают: «У нас большая территория, нефть есть, газ есть, не умрем, мы знаем это. Работать потом буду». Это тоже неправильно.

Вернемся к нашей теме. Третье внутреннее благоприятное условие – это чистая нравственность. Я вам уже объяснял, как сохранить чистую нравственность. Все время следите за своими телом, речью и умом. Если вы вот-вот сделаете что-то неправильное, то проявите дисциплину, дисциплинируйте себя. Это ваша практика, которой вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки. Нравственность – это практика неделания, поэтому вы можете заниматься этим круглосуточно. Если я дам вам такую практику, что вы должны будете круглосуточно читать мантру, вы скажете: «Геше-ла, не могу, когда же я буду спать?» А не вредить другим, когда спишь – это еще лучше. Поэтому вам надо больше спать – когда вы спите, вы никому не вредите. Когда вредная мама спит, папа говорит детям: «Тихо. Пусть она спит». Когда она спит, дома покой. Когда она встает, то начинает всех ругать. Поэтому, вредные мамы, когда вы больше спите, в семье все становится нормально. Вначале Шантидева больше спал. Вам тоже слишком активными быть не надо, чуть-чуть спите. Тяжелые по характеру люди, когда спят, это очень хорошо для всех. Я просто шучу.

Следующее, четвертое внутренне благоприятное условие для развития шаматхи. Оно также является очень важным и в вашей жизни. Когда вы его развиваете, это не только помогает развить шаматху, но также делает вашу жизнь очень спокойной – это не братья за большое количество разных дел. В вашей жизни одна из главных ошибок состоит в том, что вы беретесь за большое количество разных дел, но, ни одно из них не выполняете, как полагается. Это ошибка. Смотрите, здесь говорится обо всех ваших дебютных ошибках. Всё сразу трогать не надо. Слушать все учения подряд, ездить ко всем учителям – это тоже ошибка. На учителя надо посмотреть, правильный это учитель или неправильный. Много учителей тоже необязательно иметь. Если у вас много врачей, то один говорит: «Желтое лекарство принимай», – другой говорит: «Синее лекарство принимай». Так у вас будет

много лекарств, вы все их станете принимать, но потом вам станет плохо. Точно также вначале не нужно иметь слишком много учителей. Потом, когда у вас появится стабильность, тогда пусть будет, сколько захотите. Пока много учителей не нужно, как у Дромтонпы – один, два учителя. Слишком много не нужно. Вот такую стратегию я вам говорю ради вашего блага.

Любое дело, если вы за него взялись, то доводите его до конца, это должно быть вашей привычкой. Тогда, если у вас будет такая привычка, и вы примитесь развивать шаматху, то на сто процентов сможете развить шаматху. Иначе, если у вас есть привычка браться за какое-то дело, на каком-то этапе его бросать и переключаться на другое, тогда вы начнете развивать шаматху, но пройдет две-три недели, и вы скажете, что уже устали от развития шаматхи. До свидания, шаматха, мне неинтересно. Ничего не разовьете, потом займетесь другим. Такой человек в жизни ничего не получает. Везде трогает, трогает, но ни одного дела закончить не может. Это надо знать, ведь это ошибка. Шантидева в «Руководстве к пути бодхисаттвы» говорит, что вначале вам нужно исследовать, стоит браться за какое-то дело или нет, реалистично оно или нет, какой результат вы получите, и, если вы за него беретесь, то далее идите до конца. А если вы за что-то беретесь, и затем спустя какое-то время бросаете, отказываетесь от этого дела, то, как говорит Шантидева: «Такой человек ничего не достигнет». Это драгоценный совет.

Пятое внутреннее благоприятное условие – иметь меньше концептуальных мыслей. У вас не должно быть слишком большого количества концепций. Если возникает какая-то проблема, тут у вас может появиться такая мысль: «Это возникло из-за моего соседа, или из-за какого-то плохого злого духа, или какие-то люди на улице на меня плохо посмотрели, или кто-то на меня навел порчу». Это все только концептуальные предрассудки. В буддизме говорится, что это предрассудки. А что является реалистичным? Будда очень ясно объяснил этот момент. Когда у вас есть проблема, то ее причину за вас никто создать не может, вы сами создали ее причину. Это ваша негативная карма, которую вы создали в прошлой жизни. Эта негативная карма проявилась, поэтому у вас возникла проблема. Бог не создавал такую проблему, это вы создали проблему. Никто не виноват в ваших проблемах. Скажите себе: «Я сам виноват. В моей прошлой жизни мой тупой ум неправильно поступил, создал много негативной кармы, сейчас в этой жизни я страдаю. Сейчас, в этой жизни, если я еще создам так много негативной кармы, то и в будущей жизни буду страдать. Я не забочусь о своей будущей жизни. Это неправильно. Надо заботиться о своей жизни». Буддизм не говорит, что не надо заботиться о себе. Вам нужно заботиться о себе. Но забота о себе – это не значит думать: «Я самый главный», – так думает тупой ум. Все – главные. С этой точки зрения «другие» более важны. Буддизм не говорит: «Не заботьтесь о себе. Заботьтесь только о других». Вам нужно о себе заботиться, но одновременно также нужно заботиться о других. Но на вопрос: кто важнее – я или другой? Буддизм отвечает – другой. Почему? Я один, а других большинство. Поэтому, кто важнее? Большинство важнее. Если вы думаете о благе большинства людей, то вам будет выгодно. В долгосрочной перспективе вам больше счастья будет, поэтому заботьтесь о других больше, чем о себе. Это выгодно, для себя выгодно. Таково объяснение, оно очень простое. Но практиковать это очень трудно.

Теория пустоты – это сложная область, и существует множество разных философских взглядов. Если вы не поймете правильно воззрение одной из философских школ, то у вас не будет понимания того, в чем есть противоречие. Даже если я скажу, что там есть такое-то противоречие, вы не сможете его понять, поскольку вы не понимаете позиции той или иной философской школы. Не думайте, что для вас это понять совершенно невозможно, все это вопрос терминологии, если кто-то сможет объяснить вам термины доступным языком, то вы тоже сможете все это понять. Понять – это не очень трудно, но породить реализацию очень трудно. Раньше, когда я был маленьким, меня очень впечатляли люди с хорошими



знаниями. А теперь меня не впечатляют люди с хорошими знаниями, меня впечатляют люди с развитым умом, добрые люди, те, кто развивает доброту. Эти люди меня впечатляют. Кто по-настоящему заботится о других больше, чем о себе, такие существа меня впечатляют на самом деле. Если человек заботится о других больше, чем о себе, но когда я задаю ему вопрос о теории пустоты, он говорит: «Ой, этого я не знаю», – все равно я его очень уважаю. У него есть такое сердце. Он просто говорит: «Я не знаю». Если он один раз прочитает о теории пустоты, то сразу поймет, потому что у него такое сердце и ум, заботящийся о других, больше, чем о себе.

Увидимся завтра. Завтра будет благословение Манджушри. Как я вам говорил, корень ваших проблем – это неведение, а противоядие от ваших проблем – это мудрость. Манджушри – это божество мудрости, то, что связано с самым корнем ваших проблем. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам. Приходите завтра с очень позитивным состоянием ума, чтобы у них появилась определенная связь с божеством Манджушри. В будущем, благодаря этой связи, они освободятся от сансары. Ради блага близких вам людей, если даже они придут неохотно, тем не менее, они установят хорошую связь с божеством Манджушри. Слишком большого шума насчет этого не поднимайте, потому что здесь не так много свободного места.