

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть в мой второй день пребывания в Вильнюсе. И как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Мотивацию укротить свой ум, мотивацию сделать свой ум здоровым, – с этой целью получайте учение. В нашей жизни самое главное – это здоровый ум. Когда мы обладаем здоровым умом, то покой нашего ума, счастье – приходят сами собой. Мы не можем купить умиротворение за деньги, не сможем найти его где-то в других странах. Только устраняя негативные состояния ума и развивая позитивные состояния ума, мы можем обрести покой в нашем уме. А когда вы обретаете умиротворение, то это полезно, хорошо не только для вас, но также и для других. И самый лучший способ помочь другим – это не поделиться с ними хлебом, а самое лучшее – это сделать себя добрым человеком. Когда вы становитесь добрыми, то они постоянно обретают благо от этого. Также это оказывает на них влияние, и они тоже хотят становиться более добрыми людьми. Что касается подарка на день рождения, то самый лучший подарок – это не какая-то дорогая вещь, которую вы где-то покупаете, а это, если вы пообещаете, что будете становиться лучше. В таком случае это станет самым настоящим подарком. Итак, если муж говорит жене: «Сегодня твой день рождения и мой лучший для тебя подарок – это обещание, что я буду становиться лучше». Или, например, также жена говорит мужу: «Мой для тебя подарок – это обещание становиться более хорошим человеком». И это бесценный подарок. А все остальные подарки – это детские подарки.

Чтобы становиться лучше, одного лишь такого обещания «становиться лучше» недостаточно, также необходимо обладать знаниями – каким образом стать лучше. Если у вас есть знания того, каким образом становиться лучше, то в этом случае вы обретаете также и уверенность в том, что хотя и немного, но вы точно можете стать лучше, и поэтому с такой уверенностью вы сможете сказать своей жене или мужу, что я даю такое обещание. Как я говорил вам вчера, самый лучший способ становиться лучше – это медитировать. Медитация необязательно означает, что вы должны сидеть в строгой позе, как-то формально этим заниматься, вы можете даже и в неформальной жизни приучать свой ум к эффективному образу мышления, и это тоже будет медитация. Я сам также не занимаюсь слишком большим количеством формальной медитации, но я стараюсь не допускать негативных состояний в своем уме, а стараюсь осваивать позитивные состояния своего ума. Также, даже когда я смотрю телевизор, если я привыкаю к позитивному образу мышления – это тоже медитация. Но для этого, для вашей практики очень важно провести анализ негативных состояний ума и анализ позитивных состояний ума. Поскольку мы не проводим анализ негативных состояний ума и не анализируем позитивные состояния ума, то в повседневной жизни мы не только позволяем возникнуть негативным состояниям ума, но также далее используем их и это очень опасно. Ошибка эта возникает из-за того, что если вы, например, питаетесь какой-то пищей, вы не исследуете эту пищу. Из-за этой пищи ваше здоровье становится все хуже и хуже, вы не исследуете этого, а однажды, когда проверите, то поймете, что главная причина ухудшения вашего здоровья – это то, что эта еда нехорошая. Поэтому ученые, врачи говорят о том, что наше тело является следствием того, что мы едим. Чтобы мы ни ели, информация об этой пище не исчезает бесследно, она остается у нас в теле на клеточном уровне, и позже вы получаете результат. А почему такое происходит? Это естественный механизм. И таким же образом Будда говорил, что наша жизнь является продуктом наших мыслей. Если мы мыслим более негативно, то наша жизнь становится ужасной, но если мыслим более позитивно, то наша жизнь становится лучше. И Будда пришел к такому выводу в процессе анализа.

Как Будда открыл этот факт? Будда говорил: «Я не создавал закона кармы. Это закон природы. Я просто открыл его». Какое бы действие мы ни совершали, как говорил Будда, оно не исчезает бесследно. Каждое действие тела, речи и ума оставляет отпечаток в нашем уме. Итак, в наши дни ученые говорят, что, какую бы пищу мы ни принимали, информация о ней остается в теле на клеточном уровне. И также Будда говорил, что какое бы действие мы ни совершали – позитивное или негативное, оно оставляет отпечаток в нашем уме. И

затем при встрече с условиями этот отпечаток дает результат, также как, например, из семечка вырастает цветок. Например, из семени перца чили вырастает только растение перца чили, из семени цветка вырастает цветок и точно также из негативного кармического отпечатка появляется негативный результат, а позитивное семя приводит к благому результату. Это первое и очень важное, в чем вам нужно обрести убежденность, и проявлять осторожность с законом кармы. Это закон природы. Вы не можете как-то уклониться от этого закона. Вы можете уклониться от закона страны, но, что касается закона кармы, то от него уклониться невозможно. Рано или поздно – в этой жизни или, может быть, в следующей жизни вы испытаете результат. Если вы говорите: «Я не буддист, поэтому для меня это не закон», то здесь нельзя так сказать, потому что это закон для всех живых существ. Например, если ученые пришли к тому, что плохая пища как-то вредит вашему здоровью, то вы не можете сказать, что это открытие ученых, и это ко мне не относится. Дело в том, что это закон природы и поэтому это относится ко всем, а не только к ученым. Кто бы это ни открыл – это закон природы. А теперь, основываясь на этом законе кармы, в повседневной жизни очень важно действовать, опираясь на закон кармы, и это называется нравственностью. Это придаст вашим действиям определенную самодисциплину, а самодисциплина сделает ваш ум сильнее.

Здесь, если проводить анализ негативных состояний ума, то в «Ламриме» лама Цонкапа говорил: «Причина наших негативных состояний ума, которые мы используем, – это ошибочное состояние ума». Если нечто является негативным состоянием ума, то обязательно оно возникает из-за какого-то недопонимания или ошибочного состояния ума. Но ошибочные состояния ума не смогут решить проблемы, поскольку они ошибочны. Например, если, основываясь на какой-то ошибочной теории, вы занимаетесь бизнесом, то, в конце концов, вы потеряете все свои деньги.

Второе – сущность наших негативных состояний ума, которые мы используем и которые мы не устраняем, когда они возникают – это глупость. Вы можете проверить, как только у вас возникает негативное состояние ума, то сразу же вы становитесь глупыми. Например, аферисты, обманщики хорошо знают эти вещи, и поэтому, если они хотят обмануть каких-то людей, то усиливают их привязанность. Если у тех возникает привязанность, то они говорят: «Все! Он попался в мою ловушку». Аферист говорит: «Если вы вложите деньги в такую-то мою программу, то получите какие-то особенно большие проценты и тому подобное». И когда у этого человека глаза становятся больше, аферист сразу же понимает: «Все. Он попался в мою ловушку из-за привязанности». Они не буддисты, но они исследуют человеческий характер и знают, что у кого бы ни возникали негативные эмоции, в этот момент человек сразу же становится глупым. Поэтому они используют этот шанс, а если другим людям они говорят подобные вещи, но у тех глаза не становятся большими, то они просто машут рукой и говорят: «Они безнадежны».

Вам нужно понимать, что негативные состояния ума – это очень глупые состояния ума и как только они появляются в вашем уме, то с ними вы тоже становитесь глупыми. Вы можете проделать такой эксперимент: когда у вас возникает гнев, вы можете попросить другого человека записать все то, что вы скажете, а на следующее утро послушайте эти слова. Вы скажете: «Это не я. И невозможно было, чтобы я сказал такие глупые слова». Это очень ясно – когда в нашем уме возникают омрачения, в этот момент мы становимся очень глупыми. А также это ядовитое состояние. Как только в вашем уме возникает негативное состояние – это яд. Это не приведет ни к чему хорошему в вашем уме, а только будет иметь печальные последствия. В мире не найдется ни одного человека, который сказал бы: «Вот, сегодня я разозлился и поэтому я такой счастливый».

Далее, третье – функции наших негативных состояний ума. Я хочу, чтобы вы всерьез подумали об этом моменте, что негативные состояния ума в первую очередь делают несчастными вас, а затем во вторую очередь делают несчастными других людей и не выполняют никакой хорошей функции. Только вредоносные функции. Тогда зачем же нам нужно использовать их? Мы хотим быть счастливыми, а как только возникают негативные состояния ума, мы сразу же становимся более несчастными. Кроме этого, ученые в настоящее время пришли к выводу в своих исследованиях, что и для нашего здоровья негативные состояния ума очень вредны. Из-за возникновения негативных состояний ума ухудшается иммунитет, возникают проблемы с сердцем, и во многих частях нашего тела начинаются проблемы. Итак, также ради здоровья своего тела никогда не используйте негативные состояния ума. Далее третье – все хотят выглядеть привлекательно, быть красивыми. А что является главным препятствием к красоте и привлекательности? Это негативные состояния ума. Как только возникают негативные состояния ума, если у девушки есть косметика на лице, то она отваливается. Когда вы начинаете гневаться, ваша голова начинает дымиться, отваливается косметика, лицо становится уродливым. А что делает вас уродливыми? Это ваши негативные состояния ума.

Итак, они вредны не только для вашего состояния ума, но также вредят вашему физическому здоровью и делают вас уродливыми. Поэтому, кто является нашим худшим врагом? Это как раз эти негативные состояния ума, а не какие-то люди во внешнем мире. Снаружи люди могут говорить о вас что-то плохое, но это не сделает вас уродливыми, это научит вас терпению, сделает вас более красивыми. Далее, другой момент, что бы люди ни говорили о вас, не принимайте эти слова. Их агрессию в ваш адрес не принимайте. Во времена Будды один человек был последователем индуизма, и однажды он очень сильно разозлился на Будду, потому что многие хотели стать буддистами. Он пришел к Будде и сказал: «У Вас нет права давать учение. Вы глупый человек, чему вы можете научить других?» Находясь в состоянии гнева, он сказал еще очень много всего плохого о Будде, а Будда оставался очень спокойным, умиротворенным. Тот был просто поражен и сказал: «Ну как же так произошло, что я сказал так много всего плохого о Вас, а Вы даже не расстроились?»

Будда ответил на это: «Если я делаю Вам подарок, а Вы не принимаете его, то с кем останется этот подарок?» Тот человек сказал: «Подарок останется с Вами». Будда сказал: «И точно также, когда Вы проявляете в мою сторону агрессию, говорите обо мне плохое, если я не принимаю этого, то с кем все это останется?» Тот ответил: «Ну, это останется со мной». И Будда ему сказал: «Ну, зачем же мне тогда расстраиваться?» Для нас это очень хорошее учение. Мы считаем внешних врагов какими-то ужасными, но на самом деле, если мы не принимаем всего этого, то они не ужасные. Но наш внутренний враг по-настоящему очень опасен. Во-первых, он портит здоровье вашего ума, делает вас несчастными, также он создает причины будущего несчастливого состояния, делает ваше тело более нездоровым и также ваш внешний вид становится уродливым.

А позитивные состояния ума, во-первых, возникают из достоверных состояний ума, и поэтому наши позитивные состояния ума могут развиваться до безграничности. А наши негативные состояния ума, поскольку возникают из недостоверных состояний ума, то не могут развиваться до безграничности. Дхармакирти объяснил это в «Праманаваерттике». Хотя позитивные состояния ума у нас слабые, но поскольку они возникают из достоверных состояний ума, то могут развиваться до безграничного состояния, и для нас это очень вдохновляющий факт. Наши негативные состояния ума сейчас могут выглядеть очень сильными, но поскольку они опираются на ошибочные состояния ума, то рано или поздно они рухнут.

Далее, сущность наших позитивных состояний ума, которые мы особо не используем, – это лекарство. Как только у вас появляется позитивное состояние ума, то сразу же ваше тело расслабляется, и ваш ум расслабляется. И они делают вас мудрее. Если люди настроены более позитивно, то они являются мудрыми. В прошлые времена мужчины и женщины не поступали в университеты, не защищали высоких степеней, но поскольку их умы находились под влиянием позитивных состояний ума, они давали очень мудрые советы. Например, мои папа и мама не имели университетских степеней, но при этом, когда в детстве давали мне советы, их советы были очень полезными, потому что они находились под влиянием позитивных состояний ума.

Далее, функции ваших позитивных состояний ума. Во-первых, как только вы порождаете позитивные состояния ума, они сразу же делают вас счастливыми. Во-вторых, они делают также счастливыми и других людей. Поэтому, если люди настроены позитивно, то даже животные подходят близко к таким людям. Есть множество таких историй, когда в прошлые времена в Тибете люди медитировали высоко в горах, и дикие животные их не боялись, подходили к ним близко. Иногда они приносили даже какие-то фрукты, что-то еще. Они могли почувствовать доброту этих людей. Когда в вашем уме преобладают негативные состояния ума, то от вас убежит даже ваша собака, она не захочет жить вместе с вами. И это реальность. Для здоровья вашего тела позитивные состояния ума также являются лучшим лекарством. Каждый день необязательно принимать особую позу, но приучайте свой ум к позитивным состояниям ума, к любви и состраданию, и это станет медитацией. Каждый день в течение пяти-десяти минут желайте: «Пусть все живые существа будут счастливы, пусть никто не страдает», старайтесь распространить свои любовь и сострадание на всех живых существ и на эти десять минут полностью забудьте о себе. Думайте только о благополучии других существ, думайте, что они много страдают и пусть никто не страдает, пусть все станут счастливыми, и если вы забудете о себе, то сразу же ваш ум станет более счастливым. А когда вы думаете: «Я самый главный!» – то наоборот вы становитесь более несчастливими. Поэтому в «Руководстве к пути бодхисаттвы» в восьмой главе Шантидева говорит: «Если вы считаете очень дорогим свое «я», если очень привязываетесь к нему, держите его крепко, в этом случае этот эгоистичный ум является вратами ко всем страданиям. А забота обо всех живых существах – это врата к счастью». Вначале вы не можете заботиться о других больше, чем о себе и поэтому думайте, что я и другие – одинаково важны. Таким образом, развивайте больше позитивных состояний ума, и они сделают не только ваш ум более счастливым, но также сделают более здоровым ваше тело, и ваш внешний вид станет более привлекательным.

Например, если вы хотите медитировать на любовь и сострадание, то вы можете сесть и подумать о том, как страдают все живые существа и затем подумать: «Пусть никто так не страдает». Очень важно визуализировать перед собой всех живых существ, визуализировать то, как они страдают, и в этом случае, если вы видите такие объекты, то аспект вашего сострадания, ваше желание освободить их от страданий появятся сами собой. Подумайте так: «Как живые существа страдают и в мире животных и в мире людей, как страдают живые существа! Пусть никто так не страдает». Также в отношении любви подумайте: «Как живым существам не хватает счастья!» И пожелайте счастья всем живым существам. Это также лучшее лекарство для укрепления иммунитета. Современные врачи говорят о том, что если человек в течение дня, скажем, пять или десять минут занимается медитацией на развитие любви и сострадания, то здоровье у него становится очень хорошим. Это моя для вас рекомендация – вначале начните с такой простой медитации.

Это в качестве основы, а теперь, что касается шаматхи. В долгосрочной перспективе – это развитие очень хорошего сосредоточения для достижения высоких реализаций. Поэтому для этого необходимо овладеть полной информацией. Тогда рано или поздно вы приступите к

медитации, разовьёте шаматху, и для вас будут достижимы все остальные высокие реализации. Вчера мы с вами подошли к теме о том, каким образом развивать шаматху, основываясь на «Среднем Ламриме» ламы Цонкапы в сжатой форме. В «Среднем Ламриме» даются технические инструкции на тему развития шаматхи. Там объясняется, чем заниматься до развития шаматхи и далее, что необходимо делать во время медитации на шаматху. И также во время медитации: чем вам заниматься перед тем, как вы установите свой ум на объекте медитации, и что вам делать, когда вы установите свой ум на объекте медитации. Если во время установки ума на объекте медитации у вас возникают ошибки омрачений, ошибки медитации, объясняется, что с ними необходимо делать, а также, что делать, если ошибки медитации не возникают. Таким образом, дается множество технических инструкций. Это очень полезно для тех, кто по-настоящему хочет медитировать. Медитация на шаматху – это более сложная вещь, а то, что я объяснял до этого, – медитация на любовь и сострадание является более простой техникой, ее вы можете использовать в повседневной жизни.

Также в повседневной жизни вы можете заниматься дыхательной йогой. Это тоже очень полезно. Дыхательная йога полезна не только для вашего здоровья физического тела, но также и для развития сосредоточения. Поэтому я передам вам техники дыхательной йоги. Если вы хотите, то можете использовать их в повседневной жизни, они станут очень полезными. Вначале занимайтесь этими простыми вещами и готовьтесь к развитию шаматхи, тогда в будущем вы точно сможете развить шаматху. Эти простые техники, хотя и просты, но являются очень важными, они являются подготовкой к развитию шаматхи. Иногда мы думаем: «Ну вот, это лишь подготовка, а я хочу овладеть какой-то настоящей техникой высокой медитации», но это ошибка.

Однажды в Китае один человек, поступил в монастырь Шаолинь, он хотел изучать кунг-фу. Он хотел овладеть всеми техниками кунг-фу. Но когда он вступил в монастырь, его наставник дал ему очень простое упражнение – бить руками по воде. Так целый год он бил руками по воде, а затем попросил наставника: «Пожалуйста, дайте мне какие-нибудь другие техники». На это наставник сказал: «Когда ты будешь готов, я дам тебе другие техники». Так он целый год бил руками по воде, это его очень расстраивало, он даже впал в некоторую депрессию, потому что не изучал непосредственно каких-то особых техник, а только тем и занимался, что бил руками по воде. Спустя год он вернулся к себе домой. Все люди вокруг знали, что он вернулся из монастыря Шаолинь, они пришли к нему и сказали: «Пожалуйста, покажи нам какие-то техники кунг-фу». Тот еще больше разозлился. Перед ним стоял такой толстый деревянный стол, он в сердцах стукнул руками по столу и сказал: «Я не научился никаким техникам» и при этом сломал этот стол. Все удивились и сказали: «О, люди в монастыре Шаолинь такие сильные, но при этом еще и такие скромные, они говорят, что ничего не знают». Он посмотрел на этот результат и подумал: «Ну, действительно, то, чему я учился целый год, – это не пустая трата времени. Я по-настоящему стал более сильным, и наставник сказал, что позже даст мне непосредственные техники». И он сразу же побежал обратно в монастырь.

Развитие любви, сострадания, неиспользование негативных состояний ума, использование позитивных состояний ума – все это также является подготовкой к будущему развитию шаматхи. Каждый день пять минут занимайтесь медитацией на развитие любви и сострадания. И как только у вас в уме в повседневной жизни возникает какое-то негативное состояние, сразу же вспомните, что оно возникает из ошибочного состояния ума, по сути, оно является ядом и также только и делает, что вредит вам и вредит другим. А позитивные состояния ума – это настоящее лекарство. Иногда мы думаем, что, вот, нас никто не любит и что если бы нас любили другие люди, то это было бы чем-то особенным для нас. Но на самом деле не так важно, любят ли нас другие. Например, если в Фэйсбуке вы размещаете

свою фотографию, и кто-то кликает лайк под фотографией, вам это очень нравится. Но на самом деле это радуется наш ум, который думает определенным образом. На самом деле, поставил кто-то лайк или нет, это никак не меняет нашу жизнь. Иногда мы думаем, что вот, нас никто не любит, мы одиноки, но это неправда. Потому что большое количество будд и бодхисаттв непрерывно любят нас. Все божества нас любят, но что в этом полезного для нас? То, что они нас любят, это полезно для них. Если они нас любят, то от этого они обретают преимущества, а мы от этого особо ничего не получаем, а если мы любим других, то наоборот мы от этого обретаем благо. А мы наоборот думаем, что если мы кого-то любим, то оказываем им какую-то большую услугу. Но на самом деле наоборот, это они нам помогают тем, что дают шанс любить их.

Например, вы думаете, что любовь – это желать другим людям, чтобы те стали более могущественными, более богатыми, но это не так. Например, если какие-то плохие люди станут более могущественными, то они еще больше будут нам вредить, поэтому мы не хотим, чтобы другие были счастливы. Здесь любовь – это не когда вы желаете другим становиться более могущественными или более богатыми. Потому что на самом деле, если плохой человек станет более могущественным, то он будет больше вредить другим и поэтому, что касается любви, то вы желаете другим освободиться от омрачений, развить больше позитивных состояний ума. Если они будут более позитивными, будут развивать больше позитивных эмоций, то они будут более безвредными людьми, станут вашими лучшими друзьями. Поэтому, если вы думаете с этой точки зрения, то сможете полюбить даже своего врага. Мы должны любить своих врагов, и нам нужно желать, чтобы они стали более добрыми людьми.

А сейчас вернемся к нашей теме. Любовь к другим в наших руках, а что касается любви других людей к нам, то очень трудно заставить всех вокруг любить нас. Даже если говорить о Будде, то не все любили Будду. Не все любили Иисуса Христа, который был очень добр, потому что существовало очень много ненормальных людей. Если вы думаете: «Я буду счастлив, если другие будут меня любить», тогда вы никогда не будете счастливыми. Потому что есть множество ненормальных людей, которые всегда будут находить какие-то причины ненавидеть вас. Поэтому, это не должно быть важным для вас. Ненормальные люди всегда будут думать о чем-то ненормальном, и вы это изменить не сможете, но что касается вашей любви к другим, то вы должны понять, что если вы любите других, в этом состоит счастье. И такое счастье обрести возможно, потому что ваша любовь ко всем живым существам находится в ваших руках. Тогда я могу сказать, что однажды вы на самом деле сможете стать очень счастливым человеком, потому что любовь ко всем живым существам находится в ваших руках. А если вы думаете, что станете счастливым, только если другие будут любить вас, то в этом случае вам невозможно будет стать счастливым, поскольку невозможно, чтобы все вокруг любили вас. Поэтому, когда вы строите план достичь счастья, этот план должен быть реалистичным. Тогда вы будете счастливыми жизнь за жизнью. В моем уме я устранил такую концепцию, что хотел бы, чтобы меня любили другие люди и поэтому для меня неважно, любят меня другие или не любят.

Самое важное, чтобы я был полезен для других, чтобы я любил других, а как другие ко мне относятся – любят меня, или ненавидят – для меня это не имеет значения. Даже если они меня ненавидят, я буду любить их. Думайте так. Если у вас есть такой принцип, то в большом городе у вас не будет никаких проблем. И в шахматной игре вашей жизни – это ход гроссмейстера. Если вы делаете такие ходы, то день за днем ваша жизнь будет становиться все легче и легче, и у вас будет появляться множество, миллион разных вариантов.

Например, в шахматах говорят о преимуществе в темпе. Если в шахматах благодаря тому, что вы сделали какой-то очень хороший ход, у вас есть преимущество в темпе, то у вас сразу

же появляется множественный выбор. Вы думаете: «Я далее могу сходить так, а могу сходить как-то по-другому», потому что у вас есть преимущество в темпе. А если вы теряете это преимущество в темпе из-за того, что вначале сходили как-то неправильно, совершили дебютную ошибку, тогда у вас не остается выбора, вы думаете: «Я должен сходить или так или по-другому». Хотя и тот, и другой вариант для вас нехорош, но вам нужно принять какой-то из них. У вас не остается выбора, поскольку вы потеряли преимущество в темпе. Это пример из игры в шахматы, но так происходит и в вашей жизни. Теперь я понимаю, что могу обладать определенным преимуществом в темпе, благодаря которому у меня появляется очень богатый выбор. Теперь мы вернемся к теме. Те, кто играют в шахматы, намного легче это поймут, для них это очень хороший пример.

А теперь техника дыхательной йоги. Занимайтесь ею в повседневной жизни – это очень полезно для вашего здоровья, а также для сосредоточения. Первая техника дыхательной йоги называется «грубая дыхательная йога». Это полезно не только для вашего сосредоточения, но также полезно и для вашего здоровья. Итак, вам нужно сесть, скрестив ноги. Что вам необходимо сделать? В первую очередь, сделать очень глубокий вдох. В наши дни доктора говорят, что мы дышим неправильно, поверхностно, но при этом очень важно делать глубокие вдохи и выдохи. А когда мы делаем глубокий вдох, то это, в частности, снимает напряжение. Это дыхательная йога прошлых времен. Это снимает ваш стресс и, кроме того, на вдохе вы визуализируете, что вас наполняет вся позитивная энергия всех будд и божеств. Когда вы делаете вдох, визуализируйте, что она вас наполняет, затем также наполняет ваш мозг, активирует его и также все части вашего тела делает более активными, и это также активирует ваш ум. Сделайте вдох, далее задержите дыхание, а потом полный выдох. Делайте задержку, а когда становится некомфортно, тогда делайте выдох. И когда вы делаете выдох, визуализируйте, что вся ваша негативная энергия, все ваши болезни выходят из вашего носа. Этим занимайтесь не слишком много, но ежедневно по три-пять минут – это было бы очень полезно. Делайте это каждый день, и тогда вы почувствуете положительный результат, это также поможет вашему желудку, перевариванию пищи. Здесь есть очень много разных моментов, но для вас я подчеркиваю самое главное. Итак, делаете глубокий вдох, задержка, затем выдох, и в этот момент не позволяйте своему уму блуждать, куда-то отклоняться, а сосредоточьтесь только на своем дыхании.

Когда вы чувствуете себя несчастными или возникает гнев, какая-то негативная эмоция, то есть вот-вот начнется депрессия, в этот момент скажите другим людям, что у вас болит голова, закройте у себя в комнате, спокойно сядьте и делайте такие глубокие вдохи. Визуализируйте позитивную энергию всех будд и божеств, она наполняет вас и также усиливает вашу любовь и сострадание – это очень полезно. Поступайте таким образом – это очень полезно. Это не теория, это основано на практике. Я могу сказать это, исходя из собственного опыта, что это на самом деле дает результат. Итак, это мой небольшой подарок для вас. Используйте эту технику, тогда она будет полезной для вас. Иногда, когда я передаю определенную технику, люди принимают ее и затем целый день занимаются такой техникой, но это неправильно. Нужно каждый день по чуть-чуть, но систематически заниматься ею. Что касается кунг-фу, то это может быть другая область, а здесь, что касается медитации, не нужно одной и той же техникой заниматься целый день. Иначе ваш ум станет ненормальным.

Почему бывает так, что люди в Европе, а также в России занимаются какой-то медитативной техникой, их глаза становятся большими, а ум становится ненормальным? Почему это происходит? Потому что они днем и ночью занимаются какой-то одной техникой и привязываются к этой технике. Но это неправильно. Никогда не привязывайтесь к каким-то техникам, а просто используйте их для развития ума. Затем, когда придет время заняться чем-то другим, этой технике говорите «до свидания». Будда тоже говорил, что вам нужно

смотреть на буддийские практики как на лодку, которую вы используете, чтобы переплыть на другой берег. И затем, когда вы уже переплыли, вы к ней не привязываетесь, а идете дальше. Но здесь вам нужно понимать, что есть определенные практики, которые вам нужно делать всю свою жизнь вплоть до достижения состояния будды. Например, практику прибежища, практику бодхичитты вы продолжаете выполнять все время. Но при этом есть определенные техники, благодаря которым, получив результат, вы оставляете их и переходите к каким-то другим техникам.

Затем вторая дыхательная йога – это «тонкая дыхательная йога». Она очень полезна для развития сосредоточения. Можете попробовать её в повседневной жизни, например, утром или, наоборот, перед сном. Каждый день занимайтесь практикой по двадцать-тридцать минут, и тогда вы сможете почувствовать вкус Дхармы. Тонкая дыхательная йога – это когда в первую очередь вы делаете вдох, причем так очень тонко, не грубым образом, а затем делаете выдох. Вы делаете очень естественные вдохи и выдохи и просто осознаете свое дыхание. Поэтому не думайте о прошлом, не думайте о будущем, просто в настоящем моменте ваш ум должен осознавать свое дыхание. Действие в настоящем – это только вдохи и выдохи и нет никаких других действий, это у вас должно проходить спонтанно. Просто вдохи и выдохи для продолжения нашей жизни, для выживания протекают у нас спонтанно. Поэтому вам не надо как-то специально делать это действие, поэтому вы можете просто осознавать свое дыхание. Оставайтесь в таком состоянии, и грубые концептуальные мысли у вас постепенно утихнут. Вы немножко сможете почувствовать внутренний покой, внутреннюю гармонию.

Внутренняя гармония – это когда в вашем уме появляются чувства любви, чувства сострадания – это внутренняя гармония. Потому что наша природа является доброй и поэтому, когда вы развиваете любовь и сострадание, то не существует конфликтов, а, наоборот, все это проходит в гармонии. Когда любовь и сострадание у вас будут становиться все сильнее и сильнее, это будет такая гармония, что глубоко внутри ваш ум будет принимать все это.

Например, группа ученых исследовала маленьких детей, которым шесть месяцев от роду. Многим шестимесячным детям они показывали фотографию, на которой какой-то человек вредил другому человеку, и когда они показывали эту фотографию, то многим детям она не нравилась. Затем они показывали другую фотографию, на которой один человек старался подтолкнуть другого, как-то помогал ему и всем детям очень нравилась эта фотография. Поэтому ученые сказали, что детский ум, и вообще наш ум, по природе своей является добрым. Это по-настоящему правда, потому что, если вы делаете что-то неправильно, поступаете как-то плохо по отношению к другим людям, то, когда вы начнете засыпать, ваш ум не будет находиться в гармонии, а наоборот возникнет конфликт. Поскольку по природе ваш ум добр, то он не будет соглашаться с теми вредоносными, негативными действиями, которые вы совершили, будет возникать конфликт, ваш ум не будет с вами согласен, поэтому возникнет конфликт. А когда вы находитесь в добром состоянии, то ваш ум пребывает в гармонии, очень легко принимает это состояние, ваше тело расслабляется, даже все клетки в вашем теле начинают отдыхать. И поэтому западные ученые говорят о том, что когда в вашем уме появляется позитивное состояние, это очень помогает и здоровью вашего тела, а не только помогает расслабить ваш ум. Тело тоже расслабляется, иммунитет становится сильнее, органы начинают функционировать более эффективно. Вначале позанимайтесь грубой дыхательной йогой, а затем перейдите к тонкой, и при этом даже не считайте свои вдохи и выдохи, просто дышите естественным образом, осознавайте свое дыхание. Это ваша практика в качестве подготовки.

А сейчас я очень подробно объясню, как развивать шаматху, основываясь на «Большом Ламриме». Лама Цонкапа говорил, что, во-первых, очень важны шесть благоприятных условий. Очень важными являются шесть благоприятных условий, без которых вы не сможете развить шаматху. Эти шесть благоприятных условий полезны не только для развития шаматхи, но и в вашей повседневной жизни они сделают вас совершенно другим человеком, поэтому это того стоит – развитие шести благоприятных условий.

Первое – это внешнее благоприятное условие. В настоящий момент вам его не нужно создавать, но когда придет время, вы сможете отправиться в такое место и медитировать там. Это место должно обладать пятью характеристиками, и если вы серьезно хотите медитировать, развивать шаматху, то нужно медитировать именно в таком месте. В большом городе, где у вас телевизор, телефон, интернет, вы не сможете развить шаматху. И поэтому, если вы всерьез хотите развивать шаматху, то в будущем вам нужно отправиться в такое место, которое обладает пятью характеристиками. Во-первых, оно должно быть вдалеке от города. Во-вторых, это должно быть такое место, где вашей жизни не грозит опасность со стороны диких животных, а также, где не ведутся военные действия. В-третьих, это место должно быть таким, что там легко вы сможете найти себе еду, воду, а также место жительства. В-четвертых, в этом месте вас должны окружать люди, которые придерживаются одинаковых с вами взглядов в отношении развития ума. Также это место должно иметь благословение духовных учителей прошлых времен.

Теперь, что касается пяти внутренних благоприятных условий, то это ваша практика, неформальная практика и очень полезная. Я могу вам сказать, что если вы будете использовать эти техники, которые я вам передам, то к следующему моему приезду вы станете совершенно другими людьми. Я хотел бы давать такое учение, потому что в противном случае, если я буду говорить о чем-то абстрактном, а вы что-то абстрактное будете слушать, то, если это не будет давать результата, какая польза давать учение? Если бы я приехал из России, передал вам какое-то абстрактное учение, вы бы его послушали и сказали: «О, оно очень интересное», но при этом не получили бы никакого результата, тогда, какая польза от всего этого? Итак, общее учение является важным, но наряду с ним также необходимы практические наставления, которые вы смогли бы применять в повседневной жизни. Речь идет о неформальной практике, поскольку практика не означает, что вы чем-то занимаетесь в течение одного или двух часов, то вам нужно знать, как практиковать двадцать четыре часа в сутки.

Однажды, когда я медитировал в горах, я отправился к своему Духовному Наставнику Панангу Ринпоче и хотел у него поинтересоваться, сколько сессий в день мне нужно выполнять. Я в то время не вставал рано утром, и подумал, что если он скажет, что нужно просыпаться рано утром, то далее я буду вставать рано. И когда я задал ему такой вопрос: «Сколько сессий в моей практике мне нужно выполнять?» – он спросил меня: «Каких сессий? Тебе нужно практиковать двадцать четыре часа в сутки», и сказал: «Отправляйся». Я задумался, как же мне практиковать двадцать четыре часа в сутки? Когда я задал вопрос, то я говорил о формальной практике, а он подчеркнул мне, что неформальная практика тоже очень важна, и поэтому практикой нужно заниматься двадцать четыре часа в сутки. Иногда так бывает, что мы сидим, как-то формально медитируем, практикуем, и тогда открываем ящик Дхармы. Мы что-то достаем из ящика и говорим, что это любовь, это сострадание, это щедрость, начинаем молиться: «Пусть все живые существа будут счастливы!» Затем мы заканчиваем практику, складываем это в ящик Дхармы, закрываем его на замок, а потом открываем свой мирской ящик и продолжаем жить такой жизнью, какой в повседневности жили все время. Если нас кто-то толкает, то мы толкаемся в ответ.

У нас так и не изменились наши детские привычки, они до сих пор сохраняются. Если нас немного хвалят, то мы сразу же начинаем прыгать, а если покрикуют, то мы сразу же расстраиваемся. Итак, эти шесть благоприятных условий главным образом связаны с вашей неформальной практикой. Вам нужно понимать, что мы способны практиковать двадцать четыре часа в сутки, почему? Потому что есть большое количество таких практик, которые связаны с ничегонеделанием. Если практика связана с таким бездействием, то ею можно заниматься двадцать четыре часа в сутки. Вы можете спросить, а что же это за практика ничегонеделания? Когда вы принимаете обет прибежища, вы обещаете, что не будете вредить другим. Поэтому, когда вы ничего не делаете, вы не вредите другим. И в этот момент вы практикуете не причинение вреда другим. Поэтому вначале, если вы много спите, то это хорошая практика. Если у матери тяжелый характер, и она засыпает, а дети вот-вот разбудят ее, то отец говорит им: «Нет, нет, не будите, пускай спит». Когда она спит, она такая добрая, спокойная. Так же и в отношении отца с тяжелым характером. Но чтобы заниматься такой практикой двадцать четыре часа в сутки, очень важны обеты. Когда вы берете такой обет, что изо всех сил будете стараться не причинять вреда другим, тогда в повседневной жизни, даже если вы спите, вы продолжаете соблюдать этот обет и поэтому непрерывно накапливаете заслуги.

Итак, пять внутренних благоприятных условий. Первое – иметь меньше желаний. Иметь меньше желаний очень и очень важно. Вначале я объясню вам, каков здесь механизм, и здесь, когда говорится о желаниях, то речь идет о нездоровых желаниях. Существуют здоровые желания, которых у вас в настоящий момент нет и вам нужно развить их. А что касается нездоровых желаний, которых у вас много, то вам нужно сделать их меньше. И тут вы можете задуматься: «А что это за здоровые желания?» Это я объясню вам немного позже. Теперь, что касается нездоровых желаний, то я точно могу вас сказать, что, чем больше у вас нездоровых желаний, тем больше будет проблем. Итак, если у вас много нездоровых желаний, то, как только какое-то из них появляется в вашем уме, с этого момента вы сразу же становитесь несчастливими.

Например, очень ясный пример: скажем, одной девушке двадцать пять лет, она с удовольствием проживает свою жизнь, ходит в университет или колледж. А затем после занятий она приходит домой, и мать или кто-то из её родственников начинает ей повторять, например: «Дочь, ты уже взрослая, тебе пора выйти замуж». И когда так ей со всех сторон начинают твердить, что ей уже двадцать пять лет и что ей нужно выйти замуж, иначе будет слишком поздно, постепенно в её уме появляется такое желание – завести мужа. И с этого момента она начинает страдать от отсутствия мужа. Это страдание от неимения мужа возникает из-за желания. Не все страдают от отсутствия мужа. Те, у кого есть желание обрести мужа, страдают от отсутствия мужа. Если кто-то желает иметь хорошую репутацию, то страдает от отсутствия хорошей репутации. И у них только одна мысль на уме: «Мне нужна особая репутация, нужна репутация». Если они не будут это контролировать, то позже могут сойти с ума.

Итак, исследуйте и вы увидите, что большинство ваших проблем связаны с каким-то желанием в отношении объекта. И первая проблема – это страдание от отсутствия того, что вы хотите. Второе – страдание от наличия этого объекта. Когда у вас появляются муж или жена, вы начинаете страдать от их наличия. Вы начинаете думать, как же развестись? А когда разводитесь, то говорите: «Ну, наконец-то я стал свободен». Но, на самом деле, это не свобода, на следующий день у вас возникнут проблемы. Что касается свободы, то, когда наш ум освобождается от омрачений, то это настоящая свобода. Например, ваш муж или жена могут вам доставлять определенные трудности, но если вы от них освободитесь, то для вас это станет большей проблемой. Мы забываем о том, как много всего полезного они делают для нас, помним только проблемы, которые они нам доставляют, и то, что мы хотим, разводясь – устранить эти проблемы, но при этом забываем о зависимости от них, и после

развода у нас возникают проблемы. Поэтому в России я говорю о том, что, если у вас была одна жена, то вторая жена будет хуже, а третья даже еще хуже, чем первая. Поэтому в России так бывает, что у мужчины по три, по четыре, по пять жен. Однажды после учения ко мне подошел один мужчина и сказал: «Геше-ла, Вы действительно правы. У меня было пять жен, и каждая последующая была хуже предыдущей. Я подумал, что может быть пятая будет лучше, но она была еще хуже». Может быть, она на самом деле не такая уж плохая, но из-за ваших ожиданий вы думаете таким образом. Вы не хотите жену, а хотите, чтобы кто-нибудь прислуживал вам. Но это неправильно. Если вы думаете, что женщина – это инструмент, который должен делать вас счастливым, тогда вы никогда не будете счастливы. Вам нужно изменить это отношение. Необходимо взаимоуважение и помощь друг другу, если вы будете уважать друг друга, то постепенно, даже если эта женщина с дурным характером, она будет становиться все лучше и лучше. И это правда.

Здесь я также даю вам большое количество советов на повседневную жизнь. Поэтому с самого начала, когда в вашем уме возникает большое количество нездоровых желаний, говорите: «Нет, нет, нет. Вы создаете мне только больше проблем». Я сам поступаю таким образом, если в уме появляется нездоровое желание, я говорю ему: «Нет, нет, нет. У меня проблем достаточно. В сансаре, родившись под властью омрачений, я имею уже достаточно проблем. У меня есть множество омрачений, от которых мне нужно освободиться. Если из-за желаний возникают новые проблемы, зачем они мне нужны?»

Я приведу вам один такой очень ясный пример, историю, которая произошла во времена Будды, она о ваших желаниях. И ответ Будды очень полезен. Я могу вам сказать, что если вы используете это учение в повседневной жизни, то пятьдесят процентов ваших нежеланных проблем, которые созданы вашим умом, вы сможете устранить. В нашей жизни есть некоторые проблемы, которые происходят вследствие проявления кармы, с этим мы ничего особо поделать не можем. Но большое количество проблем создано нашим умом. Например, проблемы с вашим здоровьем, если вы как-то просто измените отношение, то эти проблемы не исчезнут, но что касается других проблем, то изменив свое отношение, вы можете их полностью устранить.

Итак, один человек был достаточно богатым. Однажды он лежал под деревом после того как сытно покушал. Он ничем не хотел заниматься, но в этот момент ему на ум пришла одна мысль. Эта мысль ему сказала: «Ты не самый богатый человек в этом городе. Если ты станешь очень богатым человеком в этом городе, то все тебя начнут уважать. Даже твои враги не смогут посмотреть тебе в лицо». И так он сказал: «А-а-а, мне нужно стать самым богатым человеком». Ну, и как только в его уме появилась такая нездоровая мысль, он начал страдать оттого, что не является самым богатым человеком в этом городе. Он уже не мог спокойно лежать и подумал: «Теперь мне нужно сделать что-то такое, чтобы стать самым богатым в этом городе». Он превратился в раба своих желаний. Это желание ему приказывало: «Теперь сделай что-нибудь, чтобы стать самым богатым человеком». Он подумал: «У меня есть очень большой надел земли, там растет множество деревьев, мне нужно срубить эти деревья и продать их. На их месте вырастет богатый урожай, если я продам его, то заработаю много денег и стану самым богатым человеком». Это желание не оставляло его в покое, оно приказало ему: «Прямо сейчас вставай, походи к соседу, возьми у него топор». Вы тоже так поступаете, если желание приказывает вам что-либо, вы встаете даже в два часа ночи, включаете свет и начинаете искать какую-то свою одежду. Появляется какое-то такое нездоровое желание, и вы вспоминаете, что у вас была какая-то вещь, и вы задумываетесь: «Где же лежит эта моя одежда?» Ваше желание говорит вам: «Я хочу найти ее прямо сейчас». В два часа ночи вы просыпаетесь, включаете свет и начинаете искать эту свою одежду. Вы будите всех вокруг, спрашиваете: «Где же моя одежда?» Так мы

превращаемся в рабов своих желаний. Нам нужно быть строгими с этими нездоровыми желаниями.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, он одолжил топор у соседа и начал рубить деревья, затем очень быстро устал, захотел вернуть топор, пришел к соседу, соседа на месте не было, он оставил топор снаружи и ушел. Сосед где-то кушал в это время. На следующее утро пришел сосед и спросил: «Где мой топор?» Он ответил: «Я оставил его рядом с дверью». Сосед сказал: «Его там нет», и завязался спор. Пришла его жена и сказала: «Ты глупец, всегда делаешь такие ошибки», все начали ругать его, и он убежал. Но, по счастью, он побежал в лес, а не куда-то в бар. Если бы он прибежал в бар, то было бы еще хуже. Итак, он убежал в лес, а эта история происходила во времена Будды, и там под деревом он увидел медитирующего Будду. Он посмотрел на Будду. Будда выглядел очень спокойным, очень умиротворенным. Он подумал: «Этот человек очень счастливый». Будда кивнул и сказал: «Да, я очень счастлив». Человек спросил: «Почему ты так счастлив, а я нет?» Будда ответил: «Потому что я не хочу стать самым богатым человеком в этом городе». Это дебютная ошибка. Будда продолжил: «И, поскольку я не хочу стать самым богатым, то мне не нужно выращивать богатый урожай. Поскольку мне не нужен богатый урожай, мне не нужно рубить деревья. А поскольку не надо рубить деревья, то не надо было и одалживать топор у соседа. Поскольку я топор не одалживал, я его и не терял. Поскольку я его не терял, сосед меня не ругал. Поскольку у меня нет жены, жена меня тоже не ругала. И поэтому я счастлив».

Это ваше домашнее задание, подумайте об этом, и вы найдете большое количество ответов на ваши повседневные вопросы. С одной стороны это история, но с другой стороны, если вы её проанализируете, то поймете, что большое количество ваших проблем в жизни возникают из-за таких нездоровых желаний. Поэтому мой очень хороший совет для вас – старайтесь, насколько можете, уменьшать нездоровые желания. Но при этом в буддизме не говорится, что у вас вообще не должно быть никаких желаний – это было бы неправильно. Если у вас вообще не будет никаких желаний, то вы станете очень странным, ничем не будете отличаться от человека, лежащего в коме. Если вас кто-то ударит тяжелым железным предметом по голове, то у вас не будет ни хороших желаний, ни плохих желаний, вы ни о чем не будете думать, но это не буддизм. Не в этом состоит цель буддизма. Говорить, что неимение каких-либо желаний, концепций – это буддийская реализация, это просто нонсенс. Тогда мне тоже не нужен такой буддизм. Очень легко попросить кого-нибудь ударить меня тяжелым предметом по голове, тогда я сразу стану очень высоко реализованным без всяких концептуальных мыслей, без всяких желаний. Что бы мне ни показали – покажут бриллиант и буду просто смотреть на него, если это будет какой-то кусок дерьма, то тоже буду просто на него смотреть без каких-либо реакций. Что касается буддизма, то говорится, что все позитивные концепции вам нужно развить до безграничности. Все позитивные эмоции нужно развивать до безграничного состояния. А все негативные эмоции нужно полностью устранить из своего ума.

Например, хорошая фигура не означает, что от вас остается один скелет. Там, где у вас должны быть мышцы, вы должны нарастить мышцы, а где надо быть стройным, худым, там надо быть худым. Тогда вы обретаете хорошую форму. Например, врачи говорят о том, что не все бактерии являются плохими, есть вредные бактерии, от которых нужно избавляться, но есть также и хорошие бактерии, которые нам необходимы. И точно также кто-то говорит, что в буддизме говорится о том, что не нужно иметь желаний и нужно устранить полностью все желания, но это тоже неправильно, потому что есть здоровые желания, которые вам необходимы. Вначале вам нужно полностью устранить все вредные и ненормальные желания, но, например, если вы проголодались и хотите покушать, то это желание является нормальным желанием. Или если вы замерзли, то надеть теплую одежду, чтобы согреть свое тело, – это нормальное желание, такие желания должны быть у вас. А когда желания

становятся ненормальными? Например, одежда должна быть не только теплой, но и очень красивой, так это становится ненормальным желанием. Одежда предназначена, чтобы согреть наше тело, но если мы в дополнение к этому думаем, что одежда должна быть очень красивой, очень дорогой, что все должны смотреть на мою одежду, так это становится все более и более ненормальным желанием. Если с таким ненормальным желанием вы покупаете одежду, а затем видите, что ваш друг или подруга надевают какой-то более дорогой наряд, то вам становится неудобно. Вы говорите: «Ну, я больше уже не хочу это носить, я хочу купить что-нибудь новое». Поэтому женщины говорят всегда: «Мне нечего надеть». На самом деле, если проверить, то окажется, что у женщин очень много одежды, но она говорит, что ей нечего надеть, потому что нет ничего нового. Для вас очень важно контролировать эти вещи.

Из-за наличия таких нездоровых желаний бизнесмены на этом делают большие деньги. Например, одежда дорогая, но затем через год она выходит из моды и через год вам нужно покупать какую-то новую одежду. Так происходит с айфонами. В кризисе вы не можете винить внешний мир, вы должны во многом винить самих себя, потому что вы тоже делаете много всего неправильного. Если вы отринете нездоровые желания, если вы будете их контролировать, то кризиса в вашей жизни не возникнет. Например, я ношу эту одежду уже более пяти лет и мне не доставляет это никакого неудобства, наоборот, я горжусь этой одеждой. Я не говорю, что я надевал её вчера и сегодня, поэтому завтра уже надеть не смогу. Если я её надену послезавтра, то это будет просто невозможно. У меня таких концепций нет, одежда предназначена просто для того, чтобы согреть тело, тогда это совершенно не то. Может быть, вы видели мультфильм про Лунтика. Что касается Лунтика, то он совершенно не думает о том, что считает общество, а делает то, что всегда сам хочет. Он очень добрый, совершает добрые поступки, и что бы люди ни говорили о нем, он даже не замечает всего этого.

Теперь, чтобы уменьшить эти нездоровые желания, нам нужно развивать здоровые желания и это очень интересный момент. Если вы все больше и больше развиваете здоровые желания, то нездоровые желания сами собой становятся все слабее и слабее. И тут вы можете подумать: «А что это за здоровые желания?» И эти здоровые желания объясняются в «Ламриме».

Первое здоровое желание – это обрести благополучие в будущей жизни. У нас его нет. Это катастрофа. Поэтому, если завтра наступит смерть, вы ничего не спланировали на будущую жизнь. Жизнь продолжится на сто процентов и поэтому, что же мы подготовили для своей будущей жизни? Потому что в нашем уме лишь очень редко возникает желание готовиться к будущей жизни. Мы думаем, что будущая жизнь наступит, ну где-нибудь, через пятьдесят или шестьдесят лет. Но это большая ошибка. Например, вместо завтрашнего дня для вас может наступить будущая жизнь. Взгляните в интернет. Сегодня, например, живет большое количество здоровых людей и проверьте, на завтра вы увидите, что многие из них уже умерли. Вам повезло, что вы до сих пор остаетесь живы. И нет никаких причин для вас тоже не умереть, потому что, если говорить о здоровье, то у некоторых этих людей здоровье было крепче, чем у вас, некоторые были даже моложе, чем вы. Поэтому вам просто повезло, что вы остались живы. Думать о непостоянстве очень и очень важно. Каждый день оставаться живым – это как бонус, об этом думать очень важно. Очень важно не воспринимать эту нашу жизнь как должное. Если вы думаете таким образом, то для депрессии у вас не остается места. Причина, по которой я не испытываю депрессии, состоит в том, что каждое утро, когда я открываю глаза, я думаю: «О! Я до сих пор еще жив». Для меня это как бонус.

Если вы думаете о непостоянстве таким образом, то большое количество нездоровых желаний в вашем уме будет становиться все меньше и меньше, в уме появятся здоровые

желания. Вы думаете, что же вам такого сделать, чтобы в вашей будущей жизни у вас было меньше проблем, и чтобы она была более процветающей. Тогда вы приходите к пониманию, что закон кармы очень важен. Если вы копите больше отпечатков позитивной кармы, то это становится вашим богатством, которое вы сможете забрать в следующую жизнь. Вы хотите развивать это внутренне богатство и уже меньше интересуетесь внешним богатством. Потому что вы знаете, что самый критический момент вашей жизни – это момент смерти, и в этот момент вы с собой не сможете забрать даже ни одного евро. А все благие качества ума вы сможете забрать с собой. Так, вы понимаете, что ваше внутреннее богатство важнее, чем внешнее богатство. А все внутреннее богатство возникает благодаря доброте. «Поэтому быть добрым, любить других – это самый лучший способ сделать мою жизнь счастливой жизнь за жизнью, и также сделать счастливыми других людей. Если я буду добрым, если я всегда буду любить других, то по этой причине и в этой жизни я буду очень счастливым, и также после смерти я смогу забрать любовь и сострадание с собой в следующую жизнь и счастлив буду жизнь за жизнью», – думайте таким образом.

Если вы понимаете это в такой краткой форме, то это краткое понимание очень полезно для вас. В конце концов, все это коренится в добром сердце, о какой бы философии вы ни думали, она должны сводиться к доброму сердцу. И тогда вы понимаете, что если вы любите других, то оказываете услугу не этим другим людям, а любя других, вы оказываете услугу самим себе: «И в этой жизни я буду счастлив, мой ум будет пребывать в гармонии благодаря такому чувству любви, и в будущей жизни я также буду очень счастлив. В этом состоит корень буддизма. И кроме этого, я хотел бы стать источником счастья для всех живых существ». И так ваши желания становятся все выше и выше, все более и более здоровыми. Это здоровые желания, которые нам нужно развивать, и которых у нас нет в настоящий момент.

Второй уровень здоровых желаний – это освободить наш ум от болезни омрачений. Это желание обрести полное освобождение от болезни омрачений с пониманием того, что до тех пор, пока мы рождаемся под властью омрачений – это природа страданий. Куда бы вы ни отправились с умом, находящимся под властью омрачений, все по природе будет страданием. Где бы вы ни находились, это природа страданий. И кем бы вы ни стали, – это природа страдания, если ваш ум находится под властью омрачений. Иногда мы думаем, что, вот, если я стану президентом Америки, то буду счастлив, но это неправильно. Или если я стану популярным певцом или певицей и тогда буду счастлив, – это неправильно, это нездоровое желание. Потому что это не сделает вас счастливыми, а, наоборот, сделает вас несчастными. Сначала у вас страдание оттого, что вы не являетесь таким человеком, а когда становитесь таким, то страдаете оттого, что стали таким. Из страдательного состояния вы устремляетесь к какому-то другому страданию, думая, что это счастье.

Например, мотылек думает, что масляный светильник – это объект счастья и подлетает к этому пламени масляного светильника. Все что происходит, – это он обжигает свое тело, а причина в том, что он считает его объектом счастья. Вместо того, чтобы устремляться к объекту счастья, который обладает природой страдания, думайте, что полностью избавить свой ум от болезни омрачений – в этом состоит настоящее счастье, и такое желание называется «отречением». Некоторые люди думают, что отречение – это сказать «до свидания» своей жене, своим детям, всем родственникам, отправиться куда-то в горы медитировать, но это не отречение. Отречение – это желание обрести безусловно здоровое состояние ума. Например, если в вашем уме нет богатых знаний Дхармы, и вы просто уходите в горы, просто там находитесь, то в этом нет ничего особенного, потому что олени всю свою жизнь живут в горах и никаких особых реализаций не получают. Например, некоторые люди приезжают из Индии и говорят: «Вот, я в горах провел пять лет». Но какой смысл жить в горах в течение пяти лет, если в уме нет знаний о том, как укротить свой ум? Если ум такой же, как и до этого, то какая польза от всего этого?

Третий уровень здоровых желаний – это когда вы думаете не только о себе, но и о благополучии всех живых существ. И вы понимаете, что если все живые существа не освободят свой ум от болезни омрачений, то будут обладать природой страдания. Думайте так: «Теперь я принимаю на себя ответственность – всех живых существ избавить от этой болезни омрачений. Это очень трудно, но я постараюсь». И таким образом вы желаете: «Для того чтобы всех живых существ избавить от болезни омрачений, чтобы их привести к безупречному счастью, пусть я достигну состояния будды». Это называется «бодхичитта». И это самое доброе состояние ума – желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Эта доброта связана с мудростью. Любовь – это пожелание всем живым существам счастья, но при этом она не связана с методом – каким образом сделать других счастливыми.

Здесь, что касается бодхичитты, то вы думаете: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, пусть я достигну состояния будды». И в это входит не только очень доброе состояние ума, но также и полный механизм того, каким образом принести благо другим живым существам. Например, в одной деревне распространилась какая-то хроническая болезнь. Если многие люди при этом развивают сострадание, думают: «Пусть никто не страдает», это хорошо, но это пассивное сострадание. Но там есть один мудрый человек, который думает: «Просто желать им освободиться от этой болезни – этого недостаточно, мне нужно уехать из этой деревни, найти определенное лекарство, также изучить медицину, а затем вернуться в эту деревню, чтобы затем всех живых существ – жителей это деревни освободить от этой болезни» – это активное сострадание. Поэтому бодхичитта – это активная любовь, активное сострадание, которая на практике связана с мудростью.

Когда вы развиваете эти три важных состояния ума, когда вы развиваете здоровые желания, то благодаря этому ваши глупые мирские нездоровые желания становятся все слабее и слабее. И я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что ваш ум начнет становиться более спокойным. Когда нездоровые желания становятся все слабее и слабее, то и проблем будет становиться все меньше и меньше. И это является первым благоприятным условием для медитации. Это первое внутреннее благоприятное условие. Второе – это удовлетворённость. Я объясню вам его завтра. Это лекарство, которое вам нужно принимать. Я могу сказать вам, что с сегодняшнего дня, если вы будете уменьшать свои нездоровые желания, то постепенно мир, счастливые состояния начнут проявляться в вашем уме. Даже если вы этого не замечаете, но немножко вы сможете это почувствовать. Увидимся с вами завтра.