

Я очень рад всех вас видеть – жители Вильнюса в мой третий день пребывания в Вильнюсе. И как обычно, в первую очередь, с моей стороны важно породить правильную мотивацию и вам с вашей стороны важно породить правильную мотивацию. Правильная мотивация, здоровая мотивация не порождается у нас спонтанно, потому что мы очень привыкли к мирской мотивации, но она не подходит для духовной мотивации. Поэтому с мотивацией развивать свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ получайте учение, и это очень важная мотивация. Если с такой мотивацией вы получаете учение, то само получение учения станет духовной практикой.

Теперь, главное, ради чего мы получаем образование – это чтобы устранить страдание и обрести счастье. В буддизме говорится, что корень всех страданий – это неведение, поэтому из-за неведения возникают все наши нежеланные страдания. Есть два вида неведения. Один из таких видов неведения – это непонимание относительной истины, взаимосвязи причин и следствий, – из этого возникают проблемы. И благодаря более хорошему пониманию закона взаимосвязи причин и следствий мы можем уменьшить страдания. Например, поскольку ученые открывают все больше и больше в отношении взаимосвязей причин и следствий на уровне нашего тела, то способны решать большое количество проблем профилактическим способом. Но мы обладаем не только телом, у нас также есть ум. И поэтому, что касается этого закона взаимосвязи причин и следствий, для обретения счастья очень важно также, чтобы это было связано с умом. Если вы обретаете все больше и больше знаний в отношении того, что такое наш ум, как он функционирует, каким образом наш ум создает причины счастья, каким образом также возникают причины страданий, которые создает ум, – в этом случае вы способны все больше и больше устранять свои проблемы.

И как я говорил вам вчера, мы проводили анализ негативных состояний ума и позитивных состояний ума. В конце концов, вы должны придти к такому выводу, что я никогда не буду использовать негативные состояния ума, а буду использовать только позитивные состояния ума. Таким образом, вы сможете остановить большое количество ваших будущих проблем. И в этот момент также вы сможете начать закладывать большое количество причин своего счастья в будущем. Это и есть буддийская практика. Для буддийской практики вам необязательно сидеть в строгой позе, начитывать мантры и так далее, для вас самое главное – не создавать причин страданий в вашем будущем, а также создавать причины счастья на будущее – и это будет духовной практикой. Вы можете это делать во время просмотра телевизора. Если вы не допускаете негативных состояний ума и смотрите телевизор с позитивными состояниями ума, то и просмотр телевизора тоже станет практикой Дхармы. Поэтому, поскольку есть одно такое неведение как непонимание взаимосвязи причин и следствий на уровне относительной реальности, то в этом случае есть и мудрость понимания относительной природы явлений.

Но есть также другой вид неведения, который является более глубокой причиной наших страданий – это непонимание абсолютной природы своего «я» и феноменов. До тех пор, пока у вас есть такой вид неведения, как непонимание абсолютной природы своего «я» и феноменов, будет возникать привязанность к своему «я» и также к другим феноменам. Будет возникать гнев и омрачения не будет конца. В буддизме говорится, что из-за неведения возникает привязанность, из-за привязанности возникает гнев, зависть и так далее. И эти состояния ума делают вас более глупыми, усиливают ваше неведение, которое в свою очередь также делает сильнее вашу привязанность, и так происходит вращение в сансаре. Поэтому если вы хотите развивать свой ум, хотите сделать его здоровым, то ваша цель – устранить неведение.

И теперь, чтобы устранить неведение, нам очень важно развить три вида мудрости. Поэтому Будда не говорил, что вы должны начитывать мантры или, что вы должны ходить в храмы,

молиться. То, что говорил Будда, – вам необходимо развить три вида мудрости. Поэтому я говорю, что буддизм – это религия, но, что касается подхода в буддизме, то он очень научный. Посредством развития мудрости производится полное устранение омрачений из ума. Наши омрачения не уйдут лишь потому, что мы посещаем буддийские или христианские храмы. Этого не произойдет. Поэтому омрачения возникают из-за неведения и, не устранив неведения, от омрачений вы не избавитесь. Даже если перед вами появится Будда, щелкнет пальцами и скажет вашим омрачениям: «Уходите!» – так они не исчезнут. Такое представление – это просто сказка. Поэтому Будда говорил: «Я не могу устранить страдания живых существ подобно тому, как достают занозу у них из ноги. Также я не могу очистить их от негативной кармы подобно тому, как поливают нектаром их тело. И я не могу передать им свои реализации подобно тому, как делают подарки». Четвертое, что говорил Будда: «Только указывая им путь к освобождению, я могу избавить живых существ от страдания. Посредством указания пути к освобождению, посредством дарования мудрости я могу избавить живых существ от страданий». Поэтому в буддизме основной упор делается на то, чтобы получать учение, размышлять о нем и медитировать на него. Почему? Потому что благодаря этим трем процессам вы развиваете три вида мудрости.

Первое – это посредством получения учения вы развиваете первый вид мудрости – мудрость, возникающую на основе слушания учений. После обретения такой мудрости, когда вы уйдете, то вы будете уже немного отличаться от обычных людей. В машине вашего ума уже появится определенный тормоз, если вы будете двигаться в неправильном направлении. Другие люди, которые не получали такого учения, думают, что негативный образ мышления – это правильно и так они жмут на педаль ускорения своей машины. И попадут в аварию. Итак, если вы начинаете по привычке двигаться в неправильном направлении – в сторону негативных состояний ума и начинаете жать на педаль газа, то в этот момент вы себя останавливаете и говорите, что в этом направлении меня ждут только страдания. Так у вас появляется определенный тормоз.

Хотя негативные состояния ума могут дать вам временный результат, но, тем не менее, вы понимаете, что в долгосрочной перспективе вас ждет больше страданий, и поэтому вы думаете: «Даже если это немного сладко, все равно это яд. Поэтому я не хотел бы этого испытывать». Например, маленькие дети, даже если вы им скажете – не есть сладкий яд, они все равно захотят его съесть, потому что не знают, насколько он опасен. Но если я попрошу вас съесть какой-то сладкий яд и скажу, что вдобавок к этому я заплачу вам тысячу долларов за это, то есть опасность, что за тысячу долларов люди будут готовы рискнуть своей жизнью. Это просто шутка.

Теперь, второй вид мудрости. Это связано с размышлением. Когда вы получаете учение, вы не просто складываете его в какую-то коробку и закрываете ее. Этого не делайте. И также не думайте: «О, так говорил Будда, поэтому это нужно принимать». То, что вам нужно делать – это исследовать полученное учение, проверять, соответствует оно реальности или нет. И затем постепенно вы начнете приходить к выводу, что это действительно согласуется с вашим опытом, с вашей реальностью. И я тоже поступаю таким образом.

Когда я учился играть в шахматы, у меня был тренер. Например, когда я хотел сделать определенный ход в шахматах, тренер мне говорил, что это не самый лучший ход. Он говорил, что лучше сходить по-другому, и я не принимал это просто потому, что это сказал тренер. А что я делал? Я старался исследовать это и говорил: «Хорошо, давайте вместе посмотрим». Я делал ход, который предлагал тренер и видел, что через какое-то время это действительно давало мне очень хорошее преимущество. Точно также, если сравнивать наш мирской образ мышления и то учение, которое давал Будда, то некоторые советы Будды

полностью противоречат нашему обывательскому образу мышления. Поэтому в буддизме объясняется, что существует восемь дебютных ошибок.

Из этих дебютных ошибок, первые две дебютные ошибки – это нечто полностью противоположное тому, о чем мы думаем – это не радоваться похвале, а радоваться критике. Это правильный дебют. А что касается неправильного, ошибочного дебюта, то это наш привычный образ мышления, когда мы радуемся похвале и расстраиваемся из-за критики. Из-за этого в нашей жизни возникает множество других проблем. Если вы слишком радуетесь похвале, то, если сравнивать, сколько вас люди хвалят и сколько критикуют, то нужно сказать, что в большей степени люди будут вас критиковать. И кроме этого, вы не сможете сделать так, чтобы люди постоянно вас хвалили. С другой стороны в буддизме говорится, что если вас кто-то хвалит, и вы радуетесь этой похвале, то в своем уме вы создаете невидимую рану. И тогда, если вы услышите даже небольшие слова критики – это станет для вас очень болезненным. Девушки, например, когда очень часто слышат комплименты в отношении своей красоты, привязываются к этому. Но не любая девушка расстроится, если ее назовут некрасивой, уродливой. Если она тренировала свой ум, если она не радовалась похвале, то даже если ее назовут такой некрасивой, уродливой, она не огорчится.

Вам нужно понимать, что похвала не помогает вам в вашей жизни. Если у вас по-настоящему есть какое-то хорошее качество и вас за него хвалят, то это качество не становится у вас больше. Тогда зачем же радоваться? Если же у вас нет такого качества, но при этом вас кто-то хвалит: «О, вы такая красивая, как мисс мира», то от этого вы не станете мисс мира. Таким образом, похвала ничего не меняет в вашей жизни. А с другой стороны, если вы к этому привяжетесь, то это создаст невидимую рану в вашем уме. Поэтому нет никакого смысла радоваться похвале, а кроме этого, есть также опасность. Что касается критики, то это неприятно, но очень полезно. Поэтому все тренеры очень строги со своими учениками. Почему? Потому что тренер знает, что если он будет более строг со своим учеником, то его ученик будет становиться лучше, будет развиваться. Таким образом, критика очень полезна для того чтобы сделать свой ум сильным.

С другой стороны, если говорить о критике, то когда вас кто-то ругает, от этого вы не становитесь хуже. Зачем же тогда расстраиваться? Например, кто-то обзывает вас толстым, и если бы на следующее утро вы на самом деле становились толстым, тогда вы сказали бы: «Вот, вчера меня обзвали толстым, у меня вчера была очень хорошая фигура, а сегодня я по-настоящему стал толстым из-за того, что этот человек назвал меня толстым». И тогда вы бы сказали мне: «Геше Тинлей, у меня есть по-настоящему хорошее основание злиться на этого человека, потому что он назвал меня толстым, и я на самом деле стал толстым». Но такого не происходит. Как бы вас ни обзывали «толстым» или «тупым», вы от этого не станете ни толстым, ни тупым, зачем же тогда расстраиваться из-за этого? У вас эти слова должны влетать в одно ухо и вылетать из другого, и при этом проверяйте, насколько сильным является ваш ум – это хорошая тренировка. Вам нужно думать о тех людях, которые говорят о вас плохое, что это бесплатная сауна для вашего ума. В сауне вам некомфортно, неприятно, но при этом вы знаете, что это полезно для вашего здоровья, поэтому вы сидите там.

Вначале мне тоже не нравилась сауна, но все мои друзья говорили, что это очень полезно, и поэтому я сидел там и терпел, старался посидеть подольше, а затем уже начал получать удовольствие, даже начал платить деньги за сауну. И точно также критика вначале вам не нравится, вы не хотите ее слушать, но если вы понимаете, что это очень полезно для вас, что это делает вас сильным, то позже, если кто-то критикует вас, вы очень радуетесь этому.

Итак, в тибетском обществе жил один геше, очень высоко реализованный и у него был Духовный Наставник – высокий Ринпоче, который часто ругал его. Вы, может быть, слышали – это Саном Ринпоче, теперь он уже ушел из жизни. Но бывало так, что помощник Саном Ринпоче приглашал этого геше, и тот знал, что его начнут ругать. Он говорил своим друзьям: «О, сейчас Ринпоче меня очень хорошо отругает». Он смеялся и отправлялся к Ринпоче. Ринпоче ругал его, а он, склонив голову, сидел и немножко смеялся. А затем Ринпоче говорил: «Ну, хорошо, приготовь чаю». Тот после этого готовил чай, они вместе сидели, пили чай, смеялись. У Саном Ринпоче также был друг, с которым они часто проводили время, и он как-то однажды поинтересовался: «Почему вы так часто ругаете этого геше?» Саном Ринпоче сказал, что этот геше – один из самых сильных геше в этом монастыре: «Я могу его ругать, он очень сильный. Это совершенно не страшно, а что касается других учеников, то я боюсь их ругать. Для него это полезно». Поэтому, если вы об этом знаете, то вы также готовитесь к развитию преданности Учителю. А если вы об этом не знаете, то, что касается моего отношения к вам, то я с вами очень мягок, потому что знаю, что если начну вас ругать, то здесь останется, может быть, два или три ученика. Марпа тоже говорил Миларепе: «Как я поступал с тобой – не обращай так со своими учениками, потому что они будут недостаточно сильными».

Лучший способ помочь ученику в развитии – это быть с ним строгим, ругать его, тогда прогресс его будет просто невероятным! Что касается Его Святейшества Далай-ламы, то с европейцами Его Святейшество очень мягок. Они думают: «Ну вот, как же зможно бояться Его Святейшества Далай-ламу, он такой мягкий, все время смеется». А я говорю им: «Нет, нет, нет. Вы не знаете его. Когда я нахожусь перед лицом Его Святейшества Далай-ламы, Его Святейшество очень строг, даже не улыбается». Он критикует, ругает меня: «Я слышал, ты поступал так-то и так-то». Я не мог совершенно себя защищать в этот момент, потому что перед лицом Духовного Наставника вы не можете защищаться, а можете произносить только одно слово: «Извините меня, извините». Даже если кто-то другой сказал о вас что-то неправильное, вы не можете себя защищать и говорить, что тот человек был неправ, а все, что вы можете ответить: «Извините меня». Потому что в духовной области вам не нужна репутация.

Чем вам сможет помочь репутация в духовной области? Просто признайте это, скажите: «Я прошу прощения. Я совершил эту ошибку». Даже если вы этого не делали, признайте это, потому что вы ничего не потеряете от этого. Тогда у вас появляется шанс развития ума. Так же и с родителями, иногда моя мама ругала меня, и при этом я знал, что она что-то неправильно поняла, поэтому ругает меня, я никогда себя не защищал и не говорил: «Мама, ты неправа. На самом деле я так не поступал». Все, что я говорил: «Извини меня», потому что моя мама ко мне очень добра – она подарила мне жизнь. Если ваша мать говорит вам: «Не поступай так-то и так-то», вы, хотя, может быть, и не поступали так, но все равно скажите: «Я так делать не буду». Потому что, хотя вы так и не делали, но что будет неправильного, если вы скажете, что в будущем так не поступите? Это очень важная стратегия. Поэтому это противоположно тому, как обычно мыслят обыватели. О восьми дебютных ошибках я уже раньше вам рассказывал, поэтому сейчас повторять это не буду. Вот эти две – это первые дебютные ошибки.

Далее, третий вид мудрости – это мудрость, которая возникает на основе медитации. Эта мудрость – самая высокая мудрость. Эта мудрость сможет полностью устранить все омрачения из нашего ума. Эта мудрость, возникающая на основе медитации, называется «випашьяна». И эта випашьяна – высший вид мудрости, то, что вы можете развить с помощью шаматхи. Поэтому шаматха совершенно необходима. Поэтому, если вы по-настоящему хотите освободиться от сансары, по-настоящему хотите обрести совершенно здоровое состояние ума и достичь состояния будды на благо всех живых существ, то без

шаматхи это будет совершенно невозможно. Без шаматхи, о чем бы вы ни говорили, – о высоких практиках, о практике тантры – все это будет безосновательно, потому что без хорошего сосредоточения, с плохой концентрацией, как вы сможете практиковать тантру? Как вы сможете достичь реализаций? Поэтому вначале развеите такое однонаправленное сосредоточение – так, чтобы вы были способны пребывать на одном объекте подобно горе, так долго, как захотите, с очень чистым сосредоточением без каких-либо ошибок медитации. И вдобавок к этому, чтобы ваше состояние было наполнено физической и ментальной безмятежностью. Тогда это называется «шаматхой».

Такого сосредоточения вы не достигнете, если вас просто ударят чем-то тяжелым по голове. Вы останетесь в коме, а кома означает, что вы просто не способны мыслить. В вашем случае должно быть так, что вы обладаете способностью размышлять, но при этом контролируете свой ум и оставляете его только на одном объекте – это называется «сосредоточением». Также это то, что у вас должно сопровождаться физической и ментальной безмятежностью. Это шаматха – однонаправленное сосредоточение. Что касается комы, то в этом случае ваш ум повреждён, и вы не сможете думать, даже если захотите. Поэтому никогда не говорите, что медитация – это состояние бездействия тела, речи и ума, потому что, например, состояние комы – это тоже состояние бездействия тела, речи и ума. Если у вас есть Духовный Наставник, то он сможет указать вам на определенные ошибки, и вы их заметите. Потому что в противном случае вы не сможете заметить ошибки. Также и в шахматах, если у вас нет тренера, то вы не замечаете своих ошибок. А если тренер покажет вам ошибку, то вы сразу же зададитесь вопросом: «Как же я не мог раньше заметить эту ошибку?» Поэтому, если нам не показывают ошибки, то мы их и не замечаем. До моего учения, если бы кто-то говорил вам, что медитация – это такое состояние бездействия тела, речи и ума, то вы, может быть, подумали бы: «О, как это интересно», потому что вы бы не заметили этой ошибки. Поэтому очень важна логика, и поэтому, когда Духовный Наставник указывает вам, что это и это – ошибка, это очень важный момент.

Теперь что касается шаматхи. Как развить шаматху? Очень важно получить полные наставления, и вам не обязательно даже сразу приступать к медитации, к шаматхе. Вначале выполняйте основополагающие техники, которые я давал вам вчера, и затем также получайте полное наставление о том, как развить шаматху. Тогда однажды придет время. Например, когда правительство вам скажет, что наступило время пенсии, то для вас это будут очень хорошие новости. Скажите: «О, это хорошие новости. Пенсия означает, что я оставляю всю мирскую деятельность и теперь полностью готов посвятить себя ментальному развитию». Когда в Европе, Америке люди слышат такое слово как «пенсия», у них возникает такое чувство, что их как бы изгнали из общества. Они далее остаются в компании каких-то пожилых людей и после этого они уже думают, что только наполовину люди. Но это очень неправильно. Это неправильный подход к жизни.

Итак, я хотел бы, чтобы вы слушали учение, получили полные наставления и после этого, когда услышите слово «пенсия», то для вас это стало бы очень хорошей новостью, и вы подумали бы: «Теперь, я хотел бы развить шаматху». В этот моменты вы подумали бы: «Теперь я хотел бы на самом деле развивать шаматху, потому что я закончил все свои мирские дела, мои дети тоже уже подросли». У вас уже будут полные наставления, вы все это получите, и тогда вы почувствуете: «О, Геше Тинлей оказал мне в жизни очень большую услугу». В тот момент буду я еще жив или нет, я не знаю.

Теперь, что касается развития шаматхи, то, как я уже говорил вам, очень важны шесть благоприятных условий. Среди них, одно – это внешнее благоприятное условие и пять внутренних благоприятных условий. Очень важно развивать пять внутренних благоприятных условий – это внутренние качества вашего ума, поэтому здесь вам никто не

поможет. Вам нужно развивать их самим. В настоящий момент, если вы развиваете пять внутренних благоприятных условий, то для вас это эффективнее, чем, скажем, один-два часа, когда вы сидите и пытаетесь заниматься какой-то медитацией. Но для вас это может быть бесполезно, поэтому не делайте этого. Однажды в Варанаси, когда я обходил ступу, я увидел, как там медитирует один человек. Я сделал обхождение ступы, затем выполнил свою практику, вернулся снова делать обхождение. Прошло уже, наверное, три часа, а этот человек все еще там сидел и медитировал. Я сказал своим друзьям: «Наверное, это русский». Совершенно точно, когда он закончил свою практику, он встал и начал рассказывать своим друзьям: «Я испытывал такие невероятные ощущения рядом со ступой. Это было что-то особенное». Это все – глупые вещи. Это буддийские сказки.

Я могу сказать, что испытываю аллергию, когда кто-то начинает говорить: «Мои каналы раскрылись» и тому подобное. Иногда, когда я даю учение в России, после этого ко мне подходят люди и говорят: «О, Геше Тинлей, во время вашего учения от вас исходила особая энергия. Она меня наполнила, раскрыла все мои каналы, чакры». Но я говорю на это: «Нет, нет, нет». Хорошо, что здесь такого не происходит. Такое может происходить из-за того, что вы, не изучив основополагающую философию, сразу же перепрыгиваете к тантре. Что касается каналов, чакр, то я знаю, что возможно раскрытие каналов и чакр, но это нелегко. Без хорошего фундамента раскрыть каналы и чакры совершенно невозможно. Если говорить, что из-за моего благословения открываются каналы и чакры, это уже слишком! Даже сам Будда говорил: «Я не могу передать вам свои реализации, я только могу указать вам путь, а вы сами должны достичь реализаций». Будда говорил: «Я могу указать вам путь к освобождению, но освобождение зависит от вас». Не ожидайте от меня какой-то особой энергии. Ожидайте от меня мудрости. Это правда, вы можете обрести мудрость. А что ценнее мудрость или энергия? Для меня мудрость намного ценнее энергии. Что вы можете сделать с энергией? Поэтому для вас Духовный Наставник не должен быть источником энергии, а вы должны стараться почерпнуть у него мудрость. Он должен быть источником мудрости. Он дает объяснения, основываясь на своем опыте. Поэтому у более опытного Духовного Наставника мудрость является более полезной, более практичной. А если сам Духовный Наставник не медитировал, то его учение будет просто сухой интеллектуальной информацией. Поэтому, чтобы Духовный Наставник мог помогать своим ученикам, он сам также должен интенсивно медитировать, чтобы его учение стало практичным для учеников.

Итак, из пяти внутренних благоприятных условий первое – это иметь меньше желаний. Вчера я это вам уже объяснял. Я более подробно рассмотрел, что такое здоровые желания, что такое нездоровые желания. Также я вам вчера объяснил, как посредством взращивания здоровых желаний вы уменьшаете нездоровые желания. Также я вам объяснил, что когда становится меньше ваших нездоровых желаний, вместе с этим уменьшаются ваши проблемы. Теперь я уже повторять этого не буду.

Теперь мы рассмотрим второе благоприятное условие – это удовлетворенность. Кто бы ни захотел медитировать, удовлетворенность для него очень важна. Иметь меньше желаний – первое условие является очень важным, также очень важно иметь второе условие – удовлетворенность. Теперь я объясню вам причину, по которой, если вы захотите сосредоточиться на каком-то одном объекте, то длительное время не сможете удерживать концентрацию, каков здесь механизм? Причина состоит не в том, что ваш ум безнадежен. Потому что, если говорить о потенциале вашего ума и сравнивать его с потенциалом ума будд и бодхисаттв, то это совершенно одинаковый уровень. У вас есть весь необходимый потенциал, все необходимые таланты для того чтобы сколь угодно долго пребывать в концентрации на каком-то объекте. Тогда вы спрашиваете: «Почему же я не способен на это?» Когда вы пытаетесь сосредоточиться на каком-то объекте, то не пройдет и минуты, как ваш ум отклонится к каким-то другим объектам. Причина состоит в привязанности к

другим объектам и в большом количестве нездоровых желаний. «Я хочу это, хочу то», ваш ум постоянно отвлекается на все эти разнообразные объекты привязанности и не может оставаться на одном месте. Это один из механизмов, а второй – вы не довольствуетесь тем, что имеете. Если вы будете довольны тем, чем обладаете, то не захотите искать чего-то во внешнем мире и намного легче сможете сохранять концентрацию на одном объекте. Вы будете очень захвачены медитацией, подумаете: «Я хочу медитировать», а я вас буду останавливать, говорить: «Нет, нет. Не сейчас. Вначале развеять пять внутренних благоприятных условий, я буду готовить вас». Затем в какой-то момент скажу: «Хорошо, теперь приступите к сосредоточению», и у вас это пройдет уже совершенно по-другому.

Когда я жил в Новой Зеландии, мне нравилось играть в футбол. Я вступил в один из клубов. Я подумал, что хотел бы играть в футбол. Сразу же подумал, что мы всей командой будем смеяться, играть в футбол, забивать голы, но наш тренер не дал нам этого делать, он говорил: «Нет, нет!». Сначала он дал нам задание – нам необходимо было научиться контролировать мяч, как-то останавливать мяч, вести его. Затем мы также бегали по стадиону, развивали свою силу. А затем, после этого он по-настоящему дал нам поиграть в футбол, и эта игра уже пошла совершенно по-другому. Тогда я уже почувствовал себя до какой-то степени профессиональным игроком. Точно также я не хотел бы, чтобы вы были какими-то практиками медитации – любителями, я хотел бы, чтобы вы были профессионалами в области медитации. Для этого, если вы хотите быть профессионалами, то очень важно готовиться, развиваться шаг за шагом в соответствии с тем, как упоминается в текстах.

Итак, лама Цонкапа объясняет тему однонаправленного сосредоточения, шаматхи, но при этом сразу же не дает таких техник, что нужно перед собой визуализировать Будду, не думать о прошлом, не думать о будущем, оставаться в настоящем моменте. Он этого не делает. Вы думаете, что здесь есть какие-то особые, глубокие наставления, в том, что прошлое уже закончилось, будущее не наступило, нужно пребывать в настоящем моменте. Некоторые сразу же очень вдохновляются, говорят: «О, это махамудра, дзогчен». Но на самом деле, кто же не знает того, что прошлое уже закончилось, а будущее еще не наступило, что реальность – это лишь текущий миг? Даже Гребенщиков поет такую песню, что есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется «жизнь». Гребенщиков или кто-то другой, я точно не знаю. Это не имеет значения. Итак, не теряйтесь полностью в таких учениях. Это лишь маленькая техника, с помощью которой можно научиться пребывать в настоящем моменте, но это не полностью махамудра и не полный дзогчен. Это не учение дзогчен. Это не махамудра.

Настоящая махамудра и дзогчен означают, что вам необходимо вначале использовать свой наитончайший ум и это очень трудно. Ученым, чтобы как-то начать использовать наитончайшие частицы, расщеплять их – это очень трудно. Затем контролировать их – это даже еще труднее. Поэтому в Японии недавно решили не использовать атомную энергию, потому что они неспособны контролировать её. Произойди утечка радиации, и это будет намного опаснее, чем электричество, которое они смогут выработать. И точно также на ментальном уровне использовать наитончайший ум – это очень трудно. Далее, с его помощью познать пустоту – это еще труднее. Когда наитончайший ум обретает прямое познание пустоты, то в следующий миг все омрачения полностью исчезают из нашего ума. Поэтому в махамудре и дзогчене используется такой термин как «освобождение посредством видения». Не так, что вы как-то начинаете видеть свой ясный свет и освобождаетесь от сансары, а здесь речь идет о том, что ваш наитончайший ум ясный свет обретает познание пустоты, и так вы полностью устраняете все омрачения из своего ума.

Вернемся к нашей теме. Теперь, удовлетворенность. Теперь вы знаете механизм, и вы можете с большой радостью подумать: «Я хотел бы развить удовлетворенность». В будущем для вашего развития шаматхи это станет очень полезно и, кроме этого, в вашей повседневной жизни с удовлетворенностью вы станете очень счастливыми. Это лучшее антикризисное средство. Если у вас хорошая удовлетворенность, то даже если у вас мало денег, то для вас это не проблема. Потому что ваш подход к жизни полностью отличается от подхода обычных людей. У вас не будет большого количества разных желаний, у вас будет теплый дом, также будет теплая одежда, чтобы укрыть свое тело, будет какая-то пища для желудка, будет вода и самое главное – это Дхарма для вашего ума, а что еще вам необходимо? Если вы довольствуетесь этим, то это у вас всегда будет. В особенности, в Европе, также я это говорю в России, – что, какой бы ни разразился кризис, у вас всегда будет достаточно картошки, достаточно хлеба. Кризис также очень хорош, потому что из-за кризиса вы покупаете меньше продуктов, меньше съедаете, и ваша фигура становится лучше.

Одного из своих друзей-врачей я спросил, в чем основная причина того, что очень многие люди в Европе и в России болеют? Он мне сказал, что дело в том, что они слишком много едят. Поэтому очень хорошо, если вы меньше едите – меньше будете болеть, меньше будете тратить денег в больнице. Очень важно дома иметь фильтр, фильтруйте воду, пейте чистую воду. Даже не покупайте минеральную воду, она вовсе никакая не минеральная, это пустая трата денег. Просто пейте дома два-три литра чистой воды в день. Если кто-то здесь держит супермаркеты, то я прошу прощения. Это как бы антиреклама для супермаркета. Но это не страшно, супермаркет один, а людей большинство и поэтому это важнее. Итак, если у вас есть фильтрованная вода и все самое необходимое для жизни, если вы умеете питаться простой пищей, то все находится в ваших руках, у вас есть все необходимое. Поэтому говорится, что жить нужно просто, а мыслить высоко. А как мы поступаем? Мы стараемся жить какой-то очень сложной жизнью, но при этом мыслим очень мелко, из-за этого у нас возникает кризис.

Как вы можете обрести удовлетворенность? Удовлетворенность возникает, если вы начнете смотреть вниз – на тех людей, которые живут хуже, чем вы. Мы никогда не смотрим на тех людей, которые живут хуже, чем мы, и поэтому никогда не испытываем удовлетворенности. Наоборот, мы смотрим на тех, кто владеет гораздо большим, чем мы, и говорим, что у этого человека есть так много всего, а я ничем не обладаю. Даже если у вас есть машина, вы говорите: «Вот, у моего друга три машины, а у меня только одна». По счастью, в соответствии с вашими законами у вас может быть только одна жена. А иначе вы бы сказали: «У моего друга пять жен, а у меня только одна жена».

Вы все слышали о Шекспире. Шекспир был не только поэтом, но иногда он также говорил интересные философские вещи. О чем он говорил? Он говорил: «Когда я был маленьким, и мне нечего было надеть на ноги, – я плакал из-за этого. Но затем, когда я увидел человека без ног, я перестал плакать». Это очень хорошее учение. Если вы чувствуете, что вам чего-то не хватает, если у вас нет удовлетворенности, то взгляните на тех людей, которые живут в центральной Африке. У некоторых из них нет даже питьевой воды, дефицит воды, дефицит еды, нет нормальной одежды, но они такие же люди. Они тоже, как и мы, входят в семь миллиардов людей, живущих на нашей планете. Эта планета принадлежит каждому из нас. Тогда вы подумаете, как говорят на русском: «Я слишком наглый». Очень важно смотреть вниз, тогда вы сможете развить удовлетворенность. Многие люди в России, в Европе подходят ко мне и жалуются, говорят: «Геше-ла, я очень несчастлив, я испытываю депрессию», – но затем, когда я их спрашиваю: «А в чем причина вашего несчастливого состояния? По какой причине у вас возникла депрессия?» – они не могут назвать ни одного веского основания для депрессии. Причина, например, в том, что человек стал толстым. Ну,



тогда ешьте меньше. Зачем испытывать депрессию? Если человек говорит: «Вот, я не могу перестать есть, я очень люблю шоколад», – это глупо. Если вы толстый, то можно сделать себя худым. В этом не будет ничего сложного. Но многие называют другие причины – люди говорят: у меня нет жены, нет мужа, нет работы и подобные вещи. Но эти причины не являются сильными основаниями для депрессии.

В буддизме говорится о драгоценной человеческой жизни, у которой есть восемнадцать характеристик. Если бы у вас не было какой-то одной из этих восемнадцати характеристик драгоценной человеческой жизни, то вы сказали бы: «Геше Тинлей, мне не хватает какой-то характеристики драгоценной человеческой жизни, поэтому я несчастлив». На это я сказал бы: «Ну, тогда у тебя есть какое-то сильное основание расстраиваться». Но что касается всех этих жалоб, из-за которых люди несчастливы, ни одна из них не относится к характеристикам драгоценной человеческой жизни. Кто-то говорит, например: «Я бедный человек», но бедность, наоборот, очень хороша для духовной практики. Что касается восьми свобод, то говорится, что если вы являетесь инвалидом и не можете видеть, не можете слышать, как полагается, в этом случае вы не обладаете какой-то одной из этих свобод. Из-за этого вы не можете читать тексты о том, как развивать свой ум, не можете слушать учения по Дхарме. Если вы скажете: «Из-за этого я несчастлив», тогда я скажу вам: «Правда. У вас есть сильное основание, чтобы расстраиваться. Тем не менее, молитесь, занимайтесь практикой, создавайте причины и в следующей жизни вы обретете безупречные органы».

Может быть, вы слышали такую шутку, как один русский алкоголик имел проблемы со своей печенью – он потерял печень. Однажды случайно он услышал разговоры о буддизме и о будущей жизни. Он сказал: «О, мне нравится буддизм, потому что с его точки зрения я могу обрести новое тело с новой печенью». Если бы будущей жизни не было, то здесь нечего было бы сказать. Но есть будущая жизнь, поэтому вы можете создать причины. Даже в такой ситуации, что вы не можете слышать, не можете видеть, вы все равно можете создавать причины, чтобы в следующей жизни ваше тело было безупречным. Как этот алкоголик сказал: «Буддизм очень хорош, я могу обрести новую печень». В таком случае, какие у вас есть проблемы? В настоящий момент с вами происходит нечто невероятное! Если вы не можете быть счастливыми сейчас, то, когда вы будете счастливы?

В настоящий момент вы обладаете драгоценной человеческой жизнью и это по-настоящему золотое время, поэтому вы должны распознать это. Иначе потом, когда вы состаритесь и будете уже на пороге смерти, вы скажете: «О, у меня было такое время, когда я получал учение, когда обладал здоровым телом, проводил разные обсуждения, было очень хорошо», но в этот момент будет уже слишком поздно. Поэтому учение о драгоценной человеческой жизни очень полезно для устранения депрессии. Я сейчас не могу давать более подробные наставления по драгоценной человеческой жизни, – как медитировать на эту тему, эта тема уже раскрывается в книгах. Вы можете купить, прочитать, особенно те люди, которые испытывают депрессию, попробуйте медитацию на драгоценную человеческую жизнь. И как говорил мой Духовный Наставник, если вы будете медитировать на драгоценную человеческую жизнь и почувствуете вкус этой медитации, то, когда вы выйдете из состояния медитации, вы будете себя чувствовать, как нищий человек, который обнаружил сокровище прямо у себя дома и говорит: «У меня такое невероятное сокровище, прямо у меня дома. Зачем мне куда-то уходить? Мне нужно использовать его. Зачем ради куска хлеба как собака драться с другими собаками? Здесь у меня дома есть все необходимое». Тогда вы почувствуете вкус драгоценной человеческой жизни.

Поэтому каждая тема «Ламрима» – это очень хорошее средство психотерапии, которая помогает сделать наш ум счастливым, сильным и также помогает ему расширяться, становиться шире. Все благие качества ума могут развиваться до безграничного состояния,

таким образом, буддизм с одной точки зрения – это психология. С другой стороны аналитическая медитация – это как психотерапия. Это один из лучших видов психотерапии – аналитическая медитация. Без каких-либо побочных явлений. Что касается современных средств психотерапии, то с одной стороны вы можете обрести какие-то преимущества. Но поскольку там нет полного учения, то это может привести к каким-то побочным следствиям. Также и современные лекарства – поскольку лекарства небезупречны, они созданы таким образом, что помогают вашей печени, но при этом как-то вредят почкам. Если бы в современной медицине лекарства создавались безупречными, то они могли бы помогать, например, почкам, но при этом никогда не вредили бы печени. Поэтому буддийские аналитические медитации, которые объясняются в «Ламриме», – это как лучшее средство психотерапии, потому что они не имеют никаких побочных следствий. Наоборот, каждая аналитическая медитация поддерживает какую-то другую аналитическую медитацию – это как одна большая цепь. Например, как тибетская медицина, хотя она не помогает очень быстро, но при этом, если помогает вашим почкам, то никак не вредит вашей печени. Это лекарство также поддержит и печень, и почки, все это выздоровеет намного быстрее. Поэтому это полная система медицины.

Теперь вернемся к нашей теме. Наша тема – удовлетворенность. Здесь мы сказали достаточно об удовлетворенности. Таким образом, такое лекарство принимайте каждый день, никогда не смотрите вверх, наоборот, смотрите вниз на тех людей, которые страдают больше, чем вы. Тогда вы всегда будете говорить, что у меня всего достаточно. С того момента, как вы обретете удовлетворенность, вы на самом деле станете самым богатым человеком. Будда говорил: «Богатство – это не вопрос того каким количеством имущества или денег вы обладаете». Некоторые люди могут владеть очень многим, но остаются очень бедными. Поэтому невозможно судить о богатстве или бедности с точки зрения количества объектов, которыми вы обладаете. А что на этот счет говорил Будда? Будда говорил, что богатство и бедность – это состояния вашего ума. С того момента как вы обретаете в вашем уме удовлетворенность, вы становитесь по-настоящему богатым человеком, а если вы не довольствуетесь тем, что имеете, то вы – бедные люди.

Однажды, когда Будда шел по дороге с группой учеников, на дороге они увидели кусок золота. Когда они это увидели, Будда сказал Ананде: «Ананда, забери этот кусок золота, мы отдадим его самому бедному человеку в этой стране». По дороге им встречалось большое количество нищих людей. Ананда часто спрашивал: «Будда, стоит ли мне отдать это золото какому-то из этих людей?» Но Будда все время говорил: «Нет, нет, нет. Это недостаточно бедные люди». Так они шли по дороге, и пришли во дворец. Будда сказал Ананде: «Ананда, теперь ступай и отдай этот кусок золота царю. Это самый бедный человек». Ананда был просто поражен: «Ну, как же так? Почему он бедный?» Будда сказал: «Отправляйся, отдай ему кусок золота, посмотри на его реакцию, и я скажу тебе, почему он бедный». Все очень удивились. В этой истории рассказывается о том, как Будда, используя соответствующую ситуацию, дал учение об удовлетворенности. Ананда с этим куском золота подошел к царю и сказал: «Мы по дороге нашли этот кусок золота, и Будда сказал передать его Вам». Он отдал этот кусок золота царю. Царь просто взглянул на этот кусок золота и сказал: «А вы еще что-нибудь нашли? Если найдете еще, то принесите еще». Без какой-либо радости. Просто взглянул на него и сказал: «Принесите мне еще». Когда Ананда вернулся, Будда спросил у него: «Ну, как отреагировал царь?» Ананда рассказал эту историю. И Будда сказал, что те, у кого нет удовлетворенности, – это бедные люди. Скольким бы этот человек ни обладал, ему всегда будет мало.

В России у нас много таких людей, которым всегда мало, чем бы они ни обладали. Как поступают некоторые губернаторы или мэры? У них очень много денег, но при этом их взгляд обращается в сторону самого бедного слоя населения – бабушек и дедушек. Они

думают, как бы у них забрать пенсию? Это трагедия. Чем бы вы ни обладали, если вы неосторожны, то тоже можете превратиться в такого человека. Если вы себя не контролируете, то можете заходить все дальше и дальше, и даже не будете замечать этого. Недавно одна женщина-психолог провела эксперимент, чтобы проверить, насколько далеко может зайти человек, если не контролирует сам себя. Она по собственной воле встала перед большой группой людей, потому что хотела поставить такой эксперимент, и сказала этим людям: «С моим телом вы сможете делать все, что захотите, но только не убивайте». Она хотела проверить, как далеко могут зайти эти люди. И что она открыла в ходе этого эксперимента? Она раздетая стояла перед этими людьми, эти люди вначале смотрели на нее и немного стеснялись, потом смотрели, смотрели, затем подошли ближе, затем начали её трогать. Затем, если она ничего не отвечала, не реагировала, они потихоньку начали её щипать, затем начали даже резать её тело. Так они шли все дальше и дальше. В какой-то момент она поняла, что уже опасно и остановила этот эксперимент.

Она пришла к такому выводу в отношении человеческой природы, что если человека кто-то не останавливает, или он сам в нужный момент себя не остановит, то если он пойдет в определенную сторону, он может заходить все дальше и дальше. Позже вы даже не сможете представить, в кого вы превратились. Мой для вас совет, это очень важно: другие люди не смогут вас проконтролировать, вам очень важна самодисциплина. Если у вас нет самодисциплины, то в любой области есть опасность, что вы зайдете слишком далеко. А вернуться оттуда будет уже очень трудно. Поэтому самодисциплина очень важна! Поэтому мой для вас совет: пожалуйста, обретите самодисциплину, некоторый контроль над собой. Тогда вашему счастью не будет конца. Если вы знаете, как получать удовольствие, то вашему удовольствию не будет конца. А как получать удовольствие? Это контролировать себя. Поэтому, в отношении пищи – кушайте немного, если мясо, то кушайте немного, и тогда у вас всегда будет достаточно очень вкусной еды.

Но бывает, что в России, например, если человек получает зарплату, то покупает сразу несколько килограммов мяса и за несколько дней это все быстро съедает. За день все съедает и потом не остается денег, чтобы купить мясо. Когда я был маленьким, моя мама не обладала высоким образованием, но при этом в отношении приема пищи она говорила, что если ты умеешь есть правильно, то тебе всегда будет хватать вкусной еды. Значит, нужно есть немножко, контролировать себя – это очень полезно для здоровья и для вашей фигуры. Начинайте даже с этого момента приема пищи. Шоколада ешьте немного, много его есть вредно. Старайтесь есть меньше вредной еды, здесь тоже начинается самодисциплина. Тогда у вас с фигурой не будет проблем. Но это не самое главное. Самое главное то, что у вас не будет проблем со здоровьем.

Теперь вернемся к нашей теме. Третье внутреннее благоприятное условие – нравственность. Как я только что говорил, для вас нравственность очень важна. Самодисциплина. Контролировать себя. Если в семье жена старается контролировать мужа, а муж старается контролировать жену – это очень неправильная стратегия. В такой семье не будет гармонии. Поэтому муж никогда не должен стараться контролировать жену, а жена не должна стараться контролировать мужа. С моей точки зрения, на основе этого наступает мужской шовинизм или женский. В прошлые времена, когда мужчины разговаривали друг с другом, один говорил другому: «Ты должен контролировать свою жену». Но это нехорошо. Когда в компании нет женщин, и мужчины разговаривают между собой, – сейчас я раскрываю вам мужские секреты, – например, какой-то мужчина говорит другим: «Вот, я контролирую свою жену полностью. Без моего совета она ничего не делает». Но это нехорошо. Другие мужчины говорят: «О, это правильно, теперь я тоже буду контролировать свою жену». Так они стараются друг друга впечатлить, что имеют контроль над женами. Но женщины не являются сильными. Что в этом такого особенного? Если муж бьет жену, это по-настоящему

большой позор для мужчины. Ну, а если собирается группа женщин и мужчины их не слышат, например, какая-то женщина говорит: «Вот, я имею контроль над своим мужем. А у вас есть контроль над своим мужем?» Женщины отвечают: «Нет контроля». Тогда эта женщина говорит: «Нет, вы должны контролировать своего мужа». Но это неправильно, это яд.

Это два вида яда – мужской шовинизм и женский. В прошлом из-за мужского шовинизма очень много женщин пострадало. В настоящее время из-за женского шовинизма очень много семей страдает. Мужчины очень гордые, поэтому если вы стараетесь обрести слишком сильный контроль, мужчины не боятся жить отдельно, они скажут: «Тогда я хочу развестись, жить отдельно». Большое количество разводов возникает из-за этих двух видов шовинизма. Есть и другие причины, но это главная причина. Это две главные болезни, из-за которых возникают разводы. Также и дисгармония в семье. Поэтому, кто бы вас так ни провоцировал на мужской или на женский шовинизм, скажите: «Нам в семье не нужны такие болезни. У меня есть семья. В нашей семье нет такой болезни – мужской шовинизм и женский шовинизм. Мы – равны. Обладаем одинаковыми правами. Я стараюсь контролировать себя и также говорю своей жене, что я тебя контролировать не буду. Ты должна сама контролировать себя». Это самодисциплина. Таким образом, если муж контролирует сам себя, жена контролирует сама себя, в таком случае в семье не будет каких-то дисгармоний, ссор, а наоборот воцарится гармония.

Поэтому Будда говорил: «Что касается контроля над другими, то, во-первых, контролировать всех вокруг – невозможно. Во-вторых, даже если вы обрели контроль над всеми людьми вокруг вас, какое благо вы обретаєте от этого?» В прошлые времена были правители-диктаторы. Например, если вы говорите людям: «Встаньте» – они встают, если говорите: «Сядьте» – они садятся. Если все отвечают вам: «Хайль Гитлер», то, какое преимущество вы обретаєте от этого? Гитлер обладал такой властью, что все ему отвечали «Хайль Гитлер», но при этом он сам испытывал депрессию, его состояние становилось все хуже и хуже. В конце концов, он был вынужден покончить жизнь самоубийством. Это очень ясный пример того, что контролируя других, вы не обретаєте ничего хорошего от этого. В наши дни, когда политические лидеры стараются контролировать других, они не получают от этого ничего хорошего. В конце концов, они сами становятся проигравшими. Будда говорил, что контролировать себя возможно, это реально – можно обрести полный контроль над собой, над своим умом, а вот контролировать других невозможно. Но даже если вы контролируете других, то вам ничего хорошего это не дает, а если контролируете себя и обретаєте полный контроль над собой, то результат – просто невероятный! Вы обретаєте состояние полностью укрощенного ума.

Итак, первый шаг укрощения ума – это самодисциплина. Поэтому, существует несколько различных видов обетов, которые называются «этической дисциплиной». Они очень полезны для вас. Эти обеты являются правилами для достижения определенных целей. Например, если у вас есть компания, чтобы компания добилась успеха, вам необходимы правила. Правила такие, что того-то и того-то вам делать не следует, а нужно поступать так-то и так-то, потому что если вы будете поступать неправильно, то это навредит компании, поэтому существуют такие правила. Теперь, если ваша цель – обрести в будущем счастье, то есть определенные правила, – это не создавать негативную карму и создавать позитивную карму. Это ваши правила для достижения такой цели как счастливая будущая жизнь. Если вы этого не хотите, то правила не имеют значения, но если вы хотите в будущем обрести счастье, то в этом случае ваше правило – не создавать десяти негативных карм. Потому что это причина страданий в вашем будущем, и наоборот вам нужно создавать десять позитивных карм, потому что это причины вашего счастья. Кто бы ни хотел стать счастливым, обладать хорошим будущим, вот эти некоторые правила очень важны.

С этого момента следуйте этим правилам. И тогда, я на сто процентов могу сказать, что ваше будущее будет становиться все счастливее и счастливее. Это практика бездействия, поэтому ею вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки. Не совершайте трех негативных действий вашего тела, четырех негативных действий на уровне речи и трех негативных действий на уровне ума. И это вы можете делать двадцать четыре часа в сутки, даже во время сна. Даже во время сна вы можете самым лучшим образом выполнять эту практику. Поэтому ею вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки. Итак, три негативные кармы на уровне тела – это убийство, воровство и прелюбодеяние. Четыре негативные кармы на уровне речи, первая – это ложь. Здесь, если вы произносите неправду с мотивацией навредить другим, то это является ложью. Но иногда, если вы не скажете всей правды, чтобы спасти кого-то от проблем, то это не является ложью. Вы необязательно должны рассказывать людям всю правду, потому что некоторая правда может не подходить к текущей ситуации и наоборот навредит людям, поэтому не нужно говорить всей правды. Например, доктора, когда заботятся о здоровье своих пациентов, не говорят всех деталей, подробностей в отношении какой-то их опасной болезни. Если, например, болезнь можно излечить, то доктора говорят, что полезно рассказать какие-то подробности в отношении болезни, чтобы немного напугать этого человека, чтобы он лечился. Это было бы хорошо. Но если болезнь излечить нельзя, то нет смысла всего этого рассказывать. Поэтому доктора говорят: «Нет ничего опасного. Не бойся, не переживай».

Это не является ложью. Это искусные слова. Потому что их мотивация – это спасти как-то этого пациента от проблем. Ложь не означает, что когда вы каждый раз говорите неправду, это является ложью. Например, в некоторых случаях неправдивые слова могут помочь людям. То есть, это зависит от ситуации. Здесь, когда мы говорим о лжи, то, когда с мотивацией навредить другим людям, вы произносите неправду – это является ложью. Но иногда, на своей работе, чтобы спасти себя от каких-то проблем, вы как-то говорите немного неправду или не всю правду, у вас нет мотивации – навредить начальнику. Если вы расскажете всю правду, то он разозлится и отругает вас. И в этом случае, чтобы не разозлить своего начальника, и чтобы также не отругали вас, – вы не рассказываете всей правды, но с мотивацией защитить и себя, и своих коллег. Но при этом вам нужно сказать себе: «В будущем не создавай такой ситуации». Если вы так поступаете часто, то это неправильно. Иногда вы можете так поступить, но не думайте: «Вот, я все время могу говорить такую неправду». В будущем больше не попадайте в такие ситуации. Это нужно было прокомментировать, поэтому я все это сказал, а остальные моменты вы сами сможете понять.

Итак, четыре негативных кармы речи: ложь, клевета, грубая речь и пустословие. Пустословие – это когда вы говорите, что делаете то-то и то-то, чтобы как-то впечатлить других людей. Это пустословие. Мужчины немного выпьют пива и сразу начинают рассказывать: «Я сделал то-то и то-то. Поступил так-то и так-то». Все это пустословие. А если женщины выпьют немного вина, то начинают тоже так рассказывать: «Все на меня смотрят, говорят какая я красивая, некоторые даже падают». Это пустословие. Когда вы встречаетесь вместе и разговариваете, то говорите о развитии ума, о науке. Есть очень много разных интересных тем. Тогда это не пустословие.

Далее, три негативных кармы вашего ума, первая – алчность. Алчность означает нездоровые желания: «Я хочу это. Я хочу то». У вас возникают желания обрести все то, что не является объектом счастья. Это нездоровые желания. Это соленая вода. Чем больше вы ее пьете, тем сильнее вас мучает жажда. Вторая негативная карма вашего ума – злонамеренность. Когда вы желаете другим несчастья. Это ненормальное состояние ума. И третье – ложные взгляды. Например, из-за непонимания человек может говорить: «Прошлой жизни нет. Будущих

жизней не существует. Нет закона кармы». Но это из-за очень узкого видения. Причина в том, что они не понимают этих терминов. Это очень слабая логика. Существует множество таких вещей, которые выходят за рамки вашего понимания. Поэтому приходится к такому выводу: «Если я чего-то не знаю, то этого не существует», – это очень ошибочный вывод. Вы можете сохранять скепсис, но при этом никогда не делайте выводов, что всего этого не существует. Итак, это десять негативных карм.

А теперь, десять позитивных карм. Вместо убийства – спасение жизней. Это первая позитивная карма. Вместо воровства – это практика щедрости, вторая позитивная карма. Вместо прелюбодеяния – придерживаться этики, контролировать свое тело – это третья позитивная карма тела. Вместо лжи говорить правду – это позитивная карма речи. Вместо клеветы произносить такие слова, которые наоборот способствуют гармонии между людьми – это позитивная карма речи. Вместо грубой речи говорите с другими приятно, мягко – это позитивная карма речи. Вместо пустословия говорите что-нибудь полезное для людей. Если кто-то упал духом, то скажите такие слова, чтобы у человека окрепла уверенность в своих силах. Если ваши друзья не понимают своих ошибок, то вы можете указать на них, чтобы они поняли свои ошибки и стали лучше. За спиной никогда не обсуждайте ошибки и недостатки других людей, а всегда говорите о недостатках человеку прямо в лицо. Подчеркивайте для него: «Такая у тебя есть ошибка, я говорю о ней, потому что люблю тебя».

Далее, три позитивные кармы вашего ума. Вместо алчности, вместо нездоровых желаний развивайте отречение. Понимайте, что эти объекты не принесут вам счастья, а ваше счастье возникнет посредством пресечения омрачений. Будда говорил: «Только нирвана – это покой». Ум полностью свободный от омрачений – только это принесет мне счастье, а эти внешние объекты не сделают меня счастливым. Ваши нездоровые желания думают, что если вы обретете какой-то объект, то этот объект сделает вас счастливым, но это неправильно. Если у женщины нет мужа, то она думает, что если обретет мужа, то станет счастливой, но это неправильно. Если у вас появится муж, то у вас возникнут новые проблемы от наличия мужа. Если у вас возникнет такая мысль, скажите себе: «Нет, нет. Это создаст для меня новые проблемы. А что по-настоящему может сделать мой ум полностью счастливым – это если я обрету ум, полностью свободный от омрачений». И вместе с этим вы разовьете отречение. У вас появится желание обрести ум, полностью свободный от омрачений. Это здоровое желание. Устраняйте нездоровые желания и развивайте здоровые желания: «Пусть я обрету здоровые состояния ума». Это позитивная карма вашего ума.

Второе – вместо злонамеренности развивайте любовь и сострадание: «Пусть никто не страдает, пусть все обретут безупречное счастье, пусть все обретут безупречно здоровое состояние ума», – думайте таким образом. Это позитивная карма вашего ума. И вместо ложных взглядов придерживайтесь правильных взглядов: «Есть закон кармы, поэтому мне нужно быть осторожным со своими действиями. Я сам творец своего счастья и я сам творец своего страдания, поэтому, мне нужно быть осторожным. Мне нужно бояться самого себя, а не кого-то снаружи. Если я поступаю неправильно, тогда мне нужно бояться себя, потому что в этот момент я создаю проблемы и не только другим людям, но также и самому себе». Также верьте в прошлые жизни, в будущие жизни, в то, что наша жизнь не заканчивается, когда приходит смерть. «Смерть – это начало новой жизни. Не все находится в моих руках, мне также необходимо полагаться на божеств», – думайте таким образом. «Создание причин зависит от меня, но что касается встречи с условиями, то здесь я очень сильно завишу от внешних божеств». Поэтому верьте во внешнего бога, который любит нас, который может показать нам правильный путь. Это прибежище. Буддизм – это не атеизм, это настоящая религия, здесь есть вера в бога. Также верьте в тот путь, который указывали великие мастера прошлого, которые достигли безупречного освобождения. Это десять позитивных карм. Это

ваша практика. Что касается совершения десяти негативных карм, то вы можете их практиковать двадцать четыре часа в сутки, а создание позитивных карм вы не можете практиковать двадцать четыре часа в сутки, вам нужно прикладывать определенные усилия к этому.

Завтра состоится благословение Тары. Как я говорил вам, не все зависит только от вас. Что касается причин, то причины вам нужно создавать самим, но для того чтобы они проявились, очень важна сила внешних божеств. Если из миллиона негативной кармы вы создадите какой-то один отпечаток позитивной кармы и при этом полагаетесь на божество Тару, то она поможет вам сделать так, что из этого миллиона отпечатков негативной кармы проявится именно этот один отпечаток позитивной кармы. Это настоящее чудо! Почему? Потому что по теории вероятности, если смотреть, что из миллиона вариантов у вас был только один шанс проявиться позитивной карме, и это произошло, то это настоящее чудо! Некоторые люди говорят, что в буддизме нет веры в чудеса. Это неправильное понимание буддизма, потому что существует множество разных чудес. Будда сам проявлял очень много чудодейственных сил.

Некоторые люди немного изучают буддизм и затем начинают вести себя как профессора и говорят: «Вот, в буддизме нет веры в бога, в буддизме не верят в чудеса». Но это неправильно, это нехорошо, это создает дисгармонию между религиями. Буддисты верят в бога. И нет ничего плохого в том, чтобы верить в бога. Они преподносят это таким образом, как будто вера в бога – это что-то очень низкого уровня, а вера в науку – очень высокого уровня. Это неправильно. В буддизме есть вера в бога, но не в то, что бог сотворил все вокруг, это уже слишком. Вы можете сказать: «Мы верим в бога, бог может нам помочь». Но если говорить, что бог является творцом всего сущего, то это немножко преувеличенная хвала. Как маленький ребенок может говорить: «Мой отец самый сильный в мире человек. Сильный как супермен». Отец действительно является сильным, но говорить, что он является самым сильным в мире – это некоторое преувеличение. Тогда с этим все могут согласиться. Нам необходима гармония между всеми религиями, поэтому не говорите, что в буддизме нет веры в бога, что в буддизме не верят в чудеса. Это неправильно. А в какие чудеса в буддизме нет веры? Обыватели верят в такие чудеса, которые могут происходить без всяких причин. В буддизме в это не верят, поскольку такого не существует. Любые чудеса возникают в силу тонких причин, которых обыватели не понимают и поэтому думают, что чудо происходит без всякой причины. Чудес без причины не существует, на все существуют тонкие причины.

Наше время закончилось. Если я не остановлюсь, то вы не поужинаете сегодня. Что касается реакции, по вашим лицам я увидел очень большой интерес, поэтому не мог остановить свою речь. Вы как изголодавшиеся дети, хотите кушать все больше и больше, и поэтому мне приходится давать все больше и больше.