

Я очень рад всех вас видеть, жители Санкт-Петербурга. Как обычно, чтобы получить драгоценное учение – Дхарму, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Здоровая мотивация не порождается спонтанно, поэтому мне необходимо вам напоминать об этом, и вам нужно прикладывать усилия к порождению правильной мотивации. С какой целью мы получаем учение? Цель – это обретение здорового состояния ума, это очень важно. В нашей жизни очень важно иметь цель, но если цель неправильная, то она приносит множество проблем. Что такое неправильная цель? Неправильная цель – это, например, думать, что если я обрету большое количество богатства и имущества, тогда я стану счастливым. Это неправильная цель, поскольку так вы никогда не станете счастливым. Если наша цель – это стать счастливым посредством обретения объектов пяти видов чувственного восприятия, то это также неправильная цель, поскольку из-за нее возникает больше проблем.

Первая проблема – это то, что вы не можете найти эти объекты. Следующая проблема – это проблема от обладания этими объектами. И третья проблема – расставание с этими объектами. Это понимать очень важно. И тогда у вас появится вопрос: «А что же мне обрести такое, что было бы важнее, чем эти объекты пяти видов чувственного восприятия?» Как я говорил вам до этого, эти пять объектов чувственного восприятия – это объекты временного счастья, мы это не отрицаем, но нужно понимать, что они принесут только временное счастье, которое называется «страдание перемен». С точки зрения буддийской философии это все равно не счастье, а страдание перемен. Если вы исследуете то счастье, которое вы испытываете от переживания пяти объектов чувственного восприятия, то обнаружите, что там нет настоящего счастья, а то, что происходит, – это уменьшается какое-то крайнее страдание, а другое еще не начинает возникать из-за такого объекта. Например, если вы сильно замерзли на улице и близко подходите к огню, то кажется, что огонь дает вам счастье. Но что на самом деле происходит, – это то, что огонь уменьшает страдание от холода и одновременно с этим он усиливает страдание от жары. То есть то, что вы переживаете, – это либо холод, либо жару, а настоящего счастья не испытываете. Обыватели считают, что это счастье, но, что касается любого такого объекта мирского счастья, то оно не приносит подлинного счастья, а это страдание перемен. Тогда то, что вас заинтересует – это более надежные объекты счастья, и это внутренние благие качества. В особенности вам станет интересен вечный фактор счастья. А что такое вечный фактор счастья? Это совершенно здоровое состояние ума. И это должно являться целью вашей жизни.

Самый лучший способ сделать вашу жизнь значимой – это в первую очередь открыть, что является самым важным в вашей жизни. Если вы будете исследовать это, анализировать, то не придете ни к чему иному, как к безупречному состоянию ума. Я как шахматный тренер говорю вам об этом. А теперь вам необходимо проанализировать это и прийти к убежденности: «Да, действительно, в моей жизни самое главное – это здоровое состояние ума». В вашей жизни вы думаете, что самое главное, чтобы был муж. Это очень неправильно. Вы сами себя позорите. Если женщина думает: «В моей жизни самое главное – мужчина», то вы сами себя позорите. Вы думаете: «Без мужа я жить не могу». Пожалуйста, я прошу вас, вы все мои сестры, мои близкие сестры, я вам говорю – это не главное. «Без мужа я жить не могу», – так думали в старые времена, а сейчас двадцать первый век. Поэтому, если муж есть – хорошо, нет – еще лучше. Устраните такой устаревший образ мышления.

Или, если вы думаете, что в вашей жизни самое главное – стать крутым бизнесменом, то это тоже примитивный образ мышления. Вы можете спросить у крутых бизнесменов, довольны ли они своей жизнью. Окажется, что у них нет времени на то, чтобы поспать, нет времени, чтобы покушать. И когда вы спросите у таких бизнесменов: «Когда в вашей жизни были самые счастливые мгновения?» – они скажут, что в студенческой жизни. В те времена, когда карман был пустым, они были очень счастливы. Это было маленьким. Их друзья говорили: «Пойдем кушать. Пойдем чай пить», они отвечали: «У меня в кармане денег нет, угостите меня». Друзья отвечали: «Давай, вместе поехали». Вообще без этого жили. Как хорошо было! Когда были детьми, это не было, поэтому, если деньги есть – хорошо, денег нет – кошмара

нет. Потом, когда люди становятся взрослыми, они начинают думать: «Я – крутой. Я умру, но никому не скажу, что у меня чего-то нет». Вот это – ненормальный образ мысли.

Таким образом, проводите исследования раз за разом. И вы придете к выводу, что в вашей жизни самое главное – это здоровое состояние ума. А здоровое состояние ума вы сможете обрести, потеряв что-то. Вы не можете обрести мирские объекты посредством утраты, вам нужно бороться за них, как собакам. Вам тогда придется соревноваться как собакам, кто победит, тот и получит нужный объект. Придется соперничать. Например, в школе есть такое соперничество: «Ты должен занять первое место». Но в развитии ума совершенно здоровое состояние ума обретается не посредством получения чего-то, а посредством утраты. Поэтому здесь нет вопроса о соревновании и о том, кто первый добежит. Среди моих учеников нет такого: «Если кто-то первый получит здоровый ум, то все, я опоздал». Поэтому здесь нет соревнований. А как вы можете это обрести? Посредством утраты омрачений вы сможете добиться совершенно здорового состояния ума. И это очень интересная шахматная партия. Только гроссмейстер знает, как добиться своей цели посредством определенной утраты. И в такой области соперничества нет.

Итак, вам нужно понять, что посредством утраты своих омрачений вы достигаете безусловно здорового состояния ума. Особенно, посредством утраты своего эго вы обретаете все больше и больше умиротворения. Поэтому покой ума возникает благодаря утрате эго, утрате внутренних беспокоящих факторов. Что вам нужно сделать? Каждый день бороться с вашими внутренними беспокоящими факторами, то есть с омрачениями. Я делаю таким образом. Медитирую я или не медитирую, я борюсь с внутренними беспокоящими факторами. И вы, медитируете вы или не медитируете, даже во сне никогда не становитесь рабами своих омрачений. Каждый раз, когда возникают омрачения, вам нужно с ними бороться и думать, что это ваши худшие враги, что это источник ваших страданий.

Итак, когда вы поймете, что является самым важным в вашей жизни, а это совершенно здоровое состояние ума, далее, стройте все вокруг этого. Тогда ваша жизнь станет значимой, и это лучший способ сделать вашу жизнь значимой. Я объясняю это в краткой форме. Поскольку учение передается всего лишь несколько дней, я с вами не так долго, поэтому мне необходимо готовиться так, чтобы в сжатой форме передать как можно больше наставлений, чтобы вы их запомнили. Чтобы вы их не забыли и несли с собой в очень простой форме. Недавно я написал такое изречение, скоро оно будет опубликовано на сайте www.geshe.ru: «Самый лучший способ наполнить вашу жизнь смыслом – это открыть, что является самым важным в вашей жизни, и далее строить все вокруг этого. Самый лучший способ открыть, насколько вы сильный – это увидеть, как вы оправляетесь после падения. Имейте творческий подход, будьте сильными и будьте однонаправленными. И успех последует за вами». Вкратце это то, о чем я говорил вам вчера и сегодня.

Вчера я также объяснял вам, как правильно слушать учение, и это очень важно. А сегодня я расскажу вам, как правильно размышлять. Это очень важно. Вначале вам нужно научиться правильно слушать учение, и вы накопите большое количество знаний посредством правильного слушания. На основе слушания вы накопите богатый материал и, далее вам нужно научиться правильно размышлять, анализировать этот материал. И таким образом вы обретете мудрость, возникающую на основе размышления. Такая мудрость не зависит от медитации, вы можете обрести ее с помощью размышления. Что касается мудрости, возникающей на основе медитации, то для нее нужна шаматха, без шаматхи вы не достигнете мудрости, возникающей на основе медитации. А иначе, если вы не знаете, как правильно слушать учение, как правильно размышлять, сразу же переходите к медитации и думаете, что достигаете высоких реализаций и накапливаете большое количество мудрости, то вы ошибаетесь. На самом деле это пустая трата времени. Без шаматхи невозможно обрести мудрость, возникающую на основе медитации. Таким образом, если вы занимаетесь практикой в неправильной последовательности, то это ошибка. Как говорил лама Цонкапа: «В первую очередь очень важно накопить подлинный материал для медитации. Во-вторых, вам нужно медитировать в правильной последовательности». Если вы медитируете в неправильном порядке, то вместо достижения реализаций вы впустую потратите время.

Иногда есть опасность, что ваш ум станет ненормальным из-за неправильной последовательности медитации, даже если учение было правильным. Поэтому, опираясь на собственный анализ, я могу сказать, что это действительно, правда, что очень важен правильный порядок медитации.

Вначале очень важно подготовиться, не перепрыгивайте сразу же к медитации, вы можете достичь очень многого посредством размышления. В моем случае я не развил шаматхи, и у меня нет реализаций, возникающих на основе медитации. Я старался развить шаматху и достиг какого-то уровня сосредоточения, но не смог продолжить эту практику. Поэтому я хотел бы продолжить ее в следующем году. Что я обрел? Я могу сказать, что благодаря правильному размышлению над тем учением, которое я получил, в моем уме произошло множество изменений. Многие грубые омрачения ослабли и исчезли из моего ума. И ровно настолько увеличилась умиротворенность, и ум стал более здоровым. Вы тоже можете этого достичь. Если посредством размышления я этого достиг, то тогда я пришел к убежденности, что если я разовью шаматху и буду проводить аналитические медитации, то смогу полностью устранить все омрачения из своего ума. И с помощью аналитической медитации я смогу развить невероятное великое сострадание, которое охватит всех живых существ. Корень – это великое сострадание и мудрость, напрямую познающая пустоту, – это два самых важных фактора для медитации. Если говорить о главной, конечной цели медитации, то это либо достижение состояния будды на благо всех живых существ, либо освобождение от сансары. Но для достижения этих целей есть также вторичные цели медитации – это развитие спонтанной бодхичитты и мудрости, напрямую познающей пустоту. Это должно быть вашей целью. И это как два крыла, птица с помощью этих крыльев перелетает океан сансары и достигает состояния будды.

Каждый раз, когда я даю учение, то я к этому не готовлюсь, это спонтанное учение, для меня это как аналитическая медитация. И вы также, если будете думать подобным образом, то в будущем аналитическая медитация поддается вам легко. Итак, метод и мудрость, и в особенности, корень практика Махаяны – это великое сострадание. Любящая доброта и великое сострадание – это как две главные силы, благодаря которым возникает бодхичитта. Мы как маленькие дети обладаем врожденными любовью и состраданием. В наше время ученые проводили такой эксперимент, в ходе которого маленьким пятимесячным детям показывали фотографии. Вначале показывали изображение, на котором один человек вредил другому, и никому из детей это не понравилось. Дети еще не знают языка, но когда видят, что один человек вредит другому, пинает его ногами, делает плохо, – это всем детям не нравится. Это врожденное сострадание. А когда им показывали фотографии, когда один человек помогал другому, то они всем нравились, и дети улыбались – это врожденные любовь и сострадание. Но затем, когда мы взрослеем, и если эти врожденные качества любви и сострадания умирают, то это значит, что с нашим образованием что-то не так. Когда дети маленькие, еще ничего не знают, то любовь и сострадание есть, а потом в школу пошли, в институт пошли, становятся хитрыми. Потом только о себе думают, ни о ком другом не думают, чужих страданий не видят. Потом эгоистами становятся – это значит, что в образовании есть ошибка. Из-за того, что человек становится таким сухим, он становится опасным не только для самого себя, но и для всей человеческой расы и для всех живых существ, живущих на нашей планете. И поэтому нам нужно что-то придумать насчет нашего образования, сделать так, чтобы наши врожденные качества любви и сострадания с помощью обучения становились еще сильнее.

Поэтому недостаточно одного мирского образования, которое нацелено на материальные объекты, вместе с этим также необходимо получать духовное образование, которое помогает усилить врожденные любовь и сострадание. Чтобы любовь и сострадание мы могли испытывать не только к близким нам людям, но также и к тем, кто нам вредит. Если вам кто-то вредит, критикует вас, то любить такого человека вы можете только благодаря мудрости, а ваши врожденные любовь и сострадание, когда кто-то вредит вам, не помогут, если их не поддерживает мудрость. Поэтому нам необходима такая мудрость, что даже если кто-то нас критикует и вредит нам, чтобы мы не теряли к этим людям любовь и сострадание, и с помощью мудрости это достижимо.

Раньше, когда я был маленьким и смотрел фильмы, то я испытывал сострадание к тем людям, которым вредили, а что касается обидчиков, то на них я злился, потому что у меня был детский ум. А затем, когда я начал изучать философию, то я начал чувствовать одинаковое сострадание к ним обоим. Если, когда я смотрю телевизор, я способен испытывать одинаковое сострадание к ним обоим, то в этом случае, если меня кто-то критикует и мне вредит, я смогу испытать сострадание и к этому человеку, поскольку образ мышления одинаковый. Есть большое количество оснований испытывать сострадание к тому человеку, который вредит другим, потому что в первую очередь он ненормальный, поскольку он полностью находится под контролем омрачений, во-вторых, он не плохой. Будда говорил, что у всех живых существ есть природа будды. Он не только не плохой, а он обладает невероятным потенциалом и просто не знает, как правильно им воспользоваться, пользуется им неправильным образом.

Когда в школе некоторые маленькие дети хулиганят, учитель думает, что это плохо. Потом я понял, что это не плохо. Они творческие люди, у них есть потенциал, поэтому они немного хулиганят. Настоящий учитель знает, что у этого хулигана есть невероятный потенциал, он не плохой. Не бывает ни одного плохого ученика. Буддизм говорит, что нет ни одного плохого существа, у всех есть невероятный потенциал. Никогда не думайте: «О, я такой плохой!» У вас есть невероятный потенциал, но вы его не используете. Сейчас вы жертвы своих омрачений, над вами преобладают омрачения, поэтому вы думаете, что вы беспомощны. Поэтому у вас нет никакой основы для чувства вины. Чувство вины означает мысль: «Я – плохой», но вы не плохие, вы совершали ошибки, но благодаря ошибкам вы развиваетесь.

Кто не совершает ошибок? В нашей жизни ошибки сами по себе не трагедия. Но не учиться на ошибках – это трагедия. Любой успех возникает благодаря опыту. Опыт возникает из-за ошибок, поэтому наши ошибки – это источник нашего опыта. Благодаря опыту вы становитесь профессионалом. Не думайте: «Я очень плохой» и тому подобное, поймите, что вы не являетесь плохими по природе. И нет ни одного живого существа плохого по природе. Когда у вас будут такие мысли, то вы не будете видеть других, как злых духов. Когда в нашем уме мы видим что-то неправильным образом, то мы преувеличиваем и начинаем считать такое существо ужасным злым духом. Затем возникает гнев.

Психотерапевты, когда исследуют объекты гнева, говорят, что на восемьдесят процентов это преувеличение. Там нет основы, это преувеличение. А в буддийской философии говорится, что это стопроцентное преувеличение. Там нет никакой основы, потому что это представление поддержано цеплянием за истинность, но истинно существующих объектов не существует. Поэтому нет подлинной основы для гнева, нет подлинной основы для привязанности – это ошибочные состояния ума. Для позитивных состояний ума – любви и сострадания основа есть. Теперь возникает интересный вопрос: если цепляние за истинность является основой для всех омрачений, то почему цепляние за истинность не является основой для любви и сострадания?

В буддийской философии говорится, что вначале наши любовь и сострадание также поддерживаются цеплянием за истинность. Когда мы думаем, что есть истинно существующие живые существа и пусть они освободятся от истинно существующих страданий – это то, что поддерживает цепляние за истинность, это означает неведение. И такие чувства не могут развиваться до безграничности, поскольку они опираются на неведение. А когда вы напрямую развиваете мудрость, познающую пустоту, тогда любовь и сострадание, которые поддержаны цеплянием за истинность, разрушаются.

Лама Цонкапа говорил, что есть три способа цепляния за живых существ. Первое – это цепляние за живых существ, как за существующих истинно. Второе – цепляние за живых существ, как за свободных от истинного существования. Третье – это представление о живых существах, не связанное ни с цеплянием за истинность, ни с отсутствием цепляния за истинность. Поэтому любовь и сострадание, которые возникают на основе цепляния за

истинность, также исчезают, когда вы обретае мудрость, познающую пустоту. Как привязанность и все омрачения разрушаются и исчезают вместе с устранением цепляния за истинность, так же исчезают любовь и сострадание, которые основаны на этом цеплянии. Когда вы разрушаете фундамент, все, что поддерживает фундамент, тоже вместе с ним падает. А что остается? Это цепляние за живых существ как за пустых от истинного существования. Это третий вид сострадания, о котором Чандракирти говорит в тексте «Мадхьямакааватара» и там же объясняет три вида сострадания.

Первое – это просто сострадание, созерцающее живых существ, без представления об их истинном существовании или пустоте от истинного существования. У такого сострадания тоже есть основа. Второе – это сострадание, созерцающее феномены. Это означает, что мы развиваем сострадание, созерцающее живых существ, – это желание им освободиться от страданий, с пониманием того, что они каждый миг разрушаются. Это сострадание поддерживает мудрость понимания непостоянства. Третье – это несозерцающее сострадание. Это сострадание, которое созерцает живых существ и поддерживается мудростью, понимающей пустоту от самобытия этих живых существ. Поскольку они пусты от самобытия, они взаимозависимы, существуют только номинально. И поскольку они существуют только номинально, то пусть они освободятся от страданий и пусть они обретут номинально существующее счастье. Поэтому номинальное существование и истинное существование или самобытие – это дихотомия. Если нечто существует номинально, то оно не может быть самосущим, а если нечто самосущее, то оно не может быть номинальным.

Когда мы здесь говорим о названии, то это не просто какое-то пустое название, оно очень тесно связано со смыслом. Сейчас у меня нет времени на то, чтобы рассматривать это более подробно, приезжайте в Новосибирск и там, на ретрите я более подробно объясню теорию пустоты. Так, очень важно иметь подробное понимание. А если у вас немного знаний отсюда, немного знаний оттуда, то они никак функционировать не будут. Даже если вы хотите заняться бизнесом, очень важно иметь детальное понимание, и это детальное понимание приведет вас к результату. Я практичный человек и меня не интересуют какие-то очень большие, глобальные проекты, а интересуют маленькие проекты, которые по-настоящему дают результат. И вас тоже должны интересовать такие мелкие вещи, которые по-настоящему приносят результат. Тогда вы станете практичными людьми. Иначе вы говорите о буддизме, о тантре, о ясном свете, об иллюзорном теле, о шести йогах Наропы, но в действительности ваш образ мышления еще хуже, чем у обывателей.

У некоторых буддистов так бывает. Много лет учатся, тантрой занимаются, но образ мысли такой, что у них есть зависть: «Он из такой-то школы. Наша школа самая лучшая». Я думаю: «Зачем этому человеку нужен буддизм?» Вместо того чтобы уважать все религии в рамках буддизма, они не могут уважать друг друга и это по-настоящему стыдно. Если думать, что другие центры – это наши соперники, то какой смысл от такого центра? Это старые мысли. Буддизм нужен не ради конкуренции. Развивайтесь внутри. Почему я открыл Центр в Санкт-Петербурге? Не ради того, чтобы была конкуренция с другими центрами. Это центр, где вы могли бы обладать благоприятными условиями для развития ума. А не с такой целью, чтобы этот Центр стал самым большим в Санкт-Петербурге. Об этом я никогда не думал. Если бы я думал так, то я был бы глупым. Зачем это нужно?

Подлинные мастера прошлого делали сильный упор на качестве учеников, это по-настоящему, правда. Я сейчас не расширяю пространство, где передаю учение, не езжу во множество новых городов, а даю учение своим старым ученикам и делаю упор на их качество.

Вам нужно понимать, что если сострадание имеет поддержку мудрости, познающей пустоту, то это сострадание может развиваться до безграничного состояния. Это богатый материал для размышления, вам не нужно сразу же с этим соглашаться, исследуйте это. Почему, благодаря понимаю пустоты, все омрачения разрушаются, а все благие качества ума развиваются до безграничного состояния? Это очень интересный вопрос. С одной стороны, теория пустоты убирает все омрачения. Если вы правильно понимаете теорию пустоты, то

она поддержит все ваши благие качества ума, так что они смогу развиваться до безграничности. Поэтому у тех людей, которые не имеют правильного понимания пустоты, во временном отношении у них омрачения не возникают, потому что они думают, что они не существуют. Это как глубокий сон. Когда вы находитесь в состоянии глубокого сна, омрачения не возникают, но это не означает, что вы свободны от омрачений. Омрачения в полном потенциале пребывают в вашем уме.

Но также, поскольку вы в глубоком сне, то и благие качества не возникают. Если вы думаете, что вы не существуете, то это состояние подобно глубокому сну. В этом случае у вас не возникают омрачения, но также не возникает и благих качеств ума, и вы становитесь сухими. Поэтому иногда именован дзен-медитации, именован махамудры, именован дзогчен, если вы неправильно поняли теорию пустоты, у вас не будет возникать грубых омрачений, как будто вы глубоко спите. Но любви и сострадания тоже не будет, – как во сне. А когда глаза открываете, приходят омрачения. Это пустая трата времени. Кхедруб Ринпоче был очень сильно настроен против этого и говорил, что это медитация «хэшан», что является нигилистическим воззрением. Омрачения не полностью устраняются из нашего ума, это просто блокирование концептуальных мыслей, такая заморозка своего ума. Кхедруб Ринпоче говорил, что, если вы в таком состоянии медитируете долгое время, то создаете причины рождения в мире животных. Поэтому еще до медитации очень важно во всех подробностях понять теорию пустоты. У меня есть свой опыт, когда я медитировал на теорию пустоты, с одной стороны у меня не было омрачений, с другой стороны я был как ребенок – чистый ум, любовь и сострадание ко всем живым существам. Возникали чистые любовь и сострадание как у ребенка и здесь не было противоречий. Вы можете испытывать сострадание ко всем живым существам одновременно с пониманием того, что они не существуют как самосущие, как истинные и у вас нет основы для омрачений.

С одной стороны нет основы для омрачений, они не возникают, а с другой стороны, поскольку есть номинально существующие живые существа, то есть и номинальное страдание: «Пусть они освободятся от этого номинального страдания». Очень важные слова, которые используются в «Ламе Чодпе», слова Нагарджуны, которые Панчен-лама выразил в стихотворной форме: «В сансаре и нирване нет ни частицы самобытия, но зависимость от причин и следствий безошибочна. Благословите меня на постижение смысла слов Нагарджуны о том, что эти две истины не противоречат одна другой, но дополняют друг друга». Это в краткой форме. Это ключ к «Мадхьямакааватару». Даже если вы не понимаете этого ясно, продвигайтесь в этом направлении, и вы сможете увидеть реальность. Как говорил лама Цонкапа: «Вам необходимо продвигаться в этом направлении, подталкивать себя. И однажды вы сможете понять две истины как не противоречащие друг другу, как два разных аспекта».

У меня есть некоторый уровень понимания теории пустоты, не на основе медитации, но на основе размышления, и это очень полезно. Невероятно полезно представление об основе, пути и результате в школе Вайбхашиха, основа, путь и результат в школе Саутрантика, основа, путь и результат в школе Читтаматра и также основа, путь и результат в школе Мадхьямака. И в рамках Мадхьямаки – в Сватантрике Мадхьямаке и Прасангике Мадхьямаке, и также, в чем разница между ними. С помощью воззрения низших школ более высокие школы вы сможете понять более точно. И поэтому очень важны представления об основе, пути и результате четырех буддийских философских школ. А также представление основы, пути и результата тантры просто невероятно! Это необходимо понимать теоретически, чтобы знать, что такой результат достижим.

С точки зрения науки, если говорить об основе, пути и результате, рассмотрим грязную воду. Например, грязная вода – это основа. Путь – это устройство, которое устраняет грязь из этой воды. Как вы создаете такое устройство? Вы понимаете, что грязь не пребывает в природе воды, и тогда вы создаете устройство, способное устранить эту грязь из воды. Если вы создадите такую машину, которая устранил всю грязь из воды, то получите результат – совершенно чистую воду. И это существует не только теоретически, но сейчас у нас действительно есть такие устройства, и мы можем, взяв грязную воду, очистить её

полностью и затем пить. Чистую воду можно пить. Это то, чего добиваются ученые. Что является здесь технологией? Вот это устройство. А что это за устройство? Устройство – это то, что делает работу человека очень легкой, это если говорить в простой форме. Это машина.

Машина необязательно должна быть каким-то материальным объектом, наш интеллект – это тоже машина. Если вы создадите такое устройство здорового мышления в вашем уме, то если для одного человека какие-то определенные условия – это просто катастрофа, несчастье, то для вас они не будут такими тяжелыми, наоборот будут полезными. Это работа машины. Это называется «внутренняя ментальная технология очень высокого уровня». Создать её можете только вы. Зачем вам покупать айфоны, айпады, которые создали другие люди, в то время как вы можете в своем уме создать такую высокую технологию? Вначале в своем уме создайте технологию шаматхи, и это станет чем-то просто невероятным для вашего ума. Это реалистично, и лама Цонкапа объяснял в «Большом Ламриме» и в «Среднем Ламриме», как в вашем уме создать такую невероятную технологию – развить однонаправленное сосредоточение.

Что касается моего опыта, то я не достиг шаматхи, но я чувствую, что развил третью стадию. Если вы достигнете даже третьей стадии, то обретете очень хороший контроль над своим умом, это станет очень хорошей технологией. Когда у вас появляется определенный контроль над умом, то это настоящее счастье. Когда ваш ум хотя бы немного вас слушается, это такое счастье! Когда дети немного слушаются папу и маму, какое это счастье. Точно также, когда дети не слушаются, ничего страшного, но, когда ваш ум слушается вас – это счастье. Выше счастья нет.

Вам не нужно мыслить, как маленькие дети и не думайте, что машина должна быть обязательно создана из стали, быть каким-то грубым объектом. Все это мусор. Думайте о внутренних технологиях – о любви, о сострадании, о бодхичитте, о мудрости, познающей пустоту, о шаматхе – это невероятные технологии. Я надеюсь, что в двадцать втором веке люди смогут понять эти внутренние человеческие технологии. Ментальные технологии. Они устанут от материальных технологий и больше заинтересуются ментальными технологиями. У меня есть очень большие надежды, что такое произойдет в двадцать первом веке. А что мы для этого можем сделать? Это полностью сохранить невероятное учение Будды, которое представляет собой науку об уме. Мы можем создать для них основу для исследования и затем, когда они проведут эксперименты, то убедятся, что это нечто невероятное и очень полезное для жизни.

Основа, путь и результат в школе Прасангика Мадхьямака просто невероятны. А если говорить об основе, пути и результате в тантре, то это как квантовая наука. Это использование наитончайшего ума ясного света и наитончайшей энергии ветра, и преобразование их в ясный свет, и иллюзорное тело, которые в свою очередь превращаются в Дхармакаю и Рупакаю Будды. Это представление основы, пути и результата.

В тантре существует четыре класса, высший из которых – махаануттарайога-тантра. И в махаануттарайога-тантре есть три главных божества – это Ямантака, Гухьясамаджа и Чакрасамвара. В тантрах этих трех божеств есть полное наставление о том, как превратить наш наитончайший ум в ясный свет и нашу наитончайшую энергию, которая является нашим тонким телом, существующим с безначальных времен, в иллюзорное тело. И далее, как превратить эти ясный свет и иллюзорное тело в Дхармакаю Будды, что является его святым умом, и в Рупакаю Будды – это святое тело Будды. Это когда в уме полностью устранены все ограничения, реализован весь потенциал, и также у тела его потенциал развит до невероятного состояния, так что оно способно эманировать бесчисленное количество форм, и у нас есть такое потенциал.

Это общее представление. Теперь, не довольствуйтесь лишь общими объяснениями, а вам нужно быть практичными и понять, как вам сделать первый шаг. Так, чтобы у вас в уме

появился определенный результат, и чтобы вы уже начали немного отличаться от обычных людей. То, о чем я говорю, основано на подлинных текстах, это не вымысел.

О чем я хотел рассказать, это как правильно размышлять. В действительности все учение «Лоджонг» о тренировке ума посвящено этой теме – тому, как правильно размышлять. Это называется «тренировка ума» – как правильно размышлять. Из-за неправильной стратегии в вашем уме, даже если вы не хотите мыслить неправильно, такой негативный образ мышления проявляется спонтанно. В шахматах хороший тренер будет говорить о дебютной ошибке. Если вы не знаете, какими бывают дебютные ошибки, если не знаете правильной стратегии, то, какие бы ходы вы ни делали, вам все равно придется ходить. Если вы совершили ошибку и не выстроили хорошей стратегии, то вам придется ходить согласно тем условиям, которые диктует вам ваш противник. И таким же образом у нас в уме есть позитивные состояния и негативные состояния. Вы – шахматист, и играете своими позитивными состояниями ума. А ваши негативные состояния очень высоко развиты. Вам нужно с ними играть, и без хорошей стратегии, какие бы красивые слова вы ни произносили, вам все равно придется действовать согласно их условиям. Тогда вы – плохие шахматисты.

Один монах получал учение, но не заложил правильного фундамента, не создал правильной стратегии и не устранил дебютных ошибок. Однажды, он увидел одну женщину, у которой умерла мать. Он спросил у нее: «Что случилось? Почему ты плачешь?» Она сказала: «У меня умерла мать». Монах сказал: «Не переживай, все непостоянно. Однажды и я умру, и ты умрешь, все умрут». Так он произнес очень красивые слова и ушел. Он так не думал, он так просто сказал. Если бы он так думал, то, встретив плохие условия, сам не заплакал бы. Но через несколько дней умерла его корова, и так он сидел и плакал. Подошла та женщина и спросила у него: «Почему ты плачешь?» Он сказал: «У меня умерла корова». Она ему сказала: «Но в прошлый раз, когда умерла моя мама, ты сказал, что я непостоянна и ты непостоянен, мы все непостоянны. Мы все умрем». Монах сказал: «Когда умирает чужая мама – это не трудно, а когда умирает своя корова, тогда очень трудно». Почему он плакал? Из-за плохой стратегии. И вы также, если не устранили дебютных ошибок и не создадите правильной стратегии, то скажете то же самое: «Любите других больше, чем себя», но при этом сами не сможете поделиться даже куском хлеба. Даже половину куска хлеба дать не можете, а говорите красивые слова: «Надо заботиться о других больше, чем о себе». А сами даже малостью поделиться не можете. Здесь нет стратегии.

Сегодня я расскажу вам, как создать хорошую стратегию и как устранить дебютные ошибки, чтобы вы могли жить с таким образом мышления. Я не высокий практик. Я не тантрический йогин, я знаю, что есть люди, которые любят называть себя «тантрическими йогинами». Я знаю, что практика тантры очень полезна, но очень трудна. Теоретически я знаю, как ее выполнять, но все еще не достиг такого высокого уровня практики. Чего я достиг, это посредством слушания учений и посредством размышления я развил здоровый образ мышления так, что если определённые условия могут быть какими-то ужасными для вас, то для меня они такими плохими не будут. Это доброта моего Духовного Наставника.

В этом двадцать первом веке времена трудные, люди очень заняты, обладают грубым состоянием ума и мыслят очень негативно, а мой ум остается в покое. Сейчас я объясню вам насчет правильной стратегии, как развить здоровый образ мышления. Здесь есть множество разных советов, но я изложу вам эту тему в краткой форме, чтобы вы могли практиковать. Это предназначено вам не в качестве информации, а для вашей практики. Для изменения вашего образа мышления. Затем проверьте свой ум, и если никакого прогресса у вас нет, тогда на мое учение не приходите, – это пустая трата времени. Наверное, геше Тинлей впустую болтает вам. У вас так мало времени, зачем вы приходите? Если то, что я говорю, вы сделаете, то ваш ум изменится. Ум станет немного спокойнее, добрее, омрачений станет меньше, – тогда, обязательно приходите. Тогда мое лекарство вам подходит. А если это не помогает, тогда не приходите на учение, потому что меня не интересует большое количество посетителей моих учений. Главное для меня – это качества ученика.

Я хотел бы следовать стратегии моего Духовного Наставника Пананга Ринпоче, который тридцать пять лет медитировал в горах, и он был очень строг. Он говорил: «Если вы не будете практиковать, то не приходите на мое учение». Я чувствую, что мне нужно следовать этому примеру. Он всегда говорил: «Мне не нужно иметь большое количество учеников. Для меня самое главное – это качество учеников». В Дхарамсале есть множество иностранцев, и когда они приходили к Панангу Ринпоче, просили его передать учение, дать учение по тантре, он говорил: «Я не знаю тантру. Сутру я немного знаю. Тантру я, тем более, не знаю». В сравнении с Панангом Ринпоче я нескромный. Я говорю, что немного знаю тантру, и это нескромность. В сравнении со мной есть мастера, которые очень нескромные, с такими будьте осторожны.

Когда китайский император направил посланников в Тибет, чтобы они смогли найти высокого мастера, они прибыли в Тибет и начали спрашивать, где же они могут найти высокого мастера. И везде слышали такой ответ, что лучших мастеров вы сможете найти высоко в горах. Но они будут говорить, что ничего не знают. Мастеров среднего уровня вы найдете в монастыре, но они скажут, что знают очень мало. Самый худший мастер сам придет, постучится к вам в дверь и скажет, что он высоко реализован: «У меня все реализации есть. Я стал буддой, сейчас я все вижу». Это мастер-аферист.

Если в Санкт-Петербург приедет кто-то, кто скажет: «Я – Будда Ваджрадхара. Я дам вам тантрическое посвящение. Приходите». Если такой человек, не передав учение по сутре, сразу же дает учение по тантре и дает тантрическое посвящение, – это означает, что у него к вам нет сострадания или у него нет правильного знания учения. Врач, который дает большую дозу лекарства слабому человеку, не имеет сострадания. Если он так делает, то или не знает, что это опасно для вас, или он тупой, или не имеет сострадания. Вам нужно понимать эти вещи. Я говорю вам об этом, потому что бывают случаи, когда люди начинают интересоваться Дхармой и все начинают считать очень чистым. Вы становитесь очень наивными. Быть слишком наивным тоже нехорошо. Быть слишком строгим: «Я не знаю, я не верю», – тоже неправильно. Держитесь золотой середины. Это мой совет вам.

Теперь стратегия. Что касается устранения дебютных ошибок и создания правильной стратегии, то, когда я был маленьким, для меня даже съесть целую гору было бы мало, и выпить океан – было бы мало. Но после получения такого учения мой образ мышления постепенно изменился, – в моем уме полностью пропал интерес к тому, чтобы съесть целую гору. Также пропал интерес к тому, чтобы выпить океан, – он очень соленый. А появился интерес к тому, чтобы пить нектар Дхармы, реализовывать благие качества своего ума и устранять ограничения своего ума. К этому возник интерес. И благодаря такой стратегии я в уме создал такой механизм, что способен жить с минимальными требованиями. Если вы можете научиться жить с минимальными требованиями, то вы не будете жаловаться.

Почему у вас очень много жалоб? Потому что вы не знаете, как жить с минимальными требованиями. У меня нет никаких жалоб, потому что мой ум знает, как жить с минимальными требованиями. С другой стороны это адаптация. Мой ум знает, как максимально адаптироваться к внешним факторам. Подобно воде он способен подстроиться под все, что угодно. Какие бы внешние изменения ни происходили, мой ум может под них подстроиться. Ваш ум мыслит настолько примитивно, что не может подстроиться, даже если тело немного растолстеет. Немного располнеете и говорите: «О, кошмар! Жить не хочу». Даже если тело немного набрало вес, вы говорите, что не хотите больше жить. Некоторым мужчинам, если они ездят на дорогом автомобиле, а затем, если произойдет неудача в бизнесе, то им очень трудно будет пересесть на «Жигули». Нет адаптации, чтобы ездить за рулем «Жигулей». Они скажут: «Я умру, но не сяду за руль «Жигулей». Это очень плохая адаптация. Здесь, если вы знаете, как максимально подстраиваться, то даже если вы попали в аварию и потеряли обе ноги, то ваша адаптация – это мысль: «Слава Богу, я всё еще жив. Ног нет – это еще лучше. С ногами я бегал здесь и там и не занимался собственным развитием, а теперь я смогу сидеть в одном месте, медитировать и развивать свой ум». И понять, что это благословение Духовного Наставника. Иногда вы думаете, что благословение Духовного Наставника – это если вам делают подарок, если ваши дела

становятся лучше. Нет, все наоборот – мирские дела будут идти хуже, потому что это вам мешает. С развитием ума – дела лучше будут, а с мирскими делами хуже будет – это хорошо.

Есть история об одном ученике, который однажды родился в одном месте, и Духовный Наставник родился там же вместе с ним, чтобы ему помочь. И Духовный Наставник ждал, когда же ум его ученика повернется к Дхарме. Но благодаря высоким заслугам из прошлой жизни и бизнес, и все дела у этого ученика шли очень гладко. Ученик никак не мог задуматься о Дхарме и о развитии ума. Учитель подумал: «Ну, что же мне такого сделать, чтобы повернуть ум моего глупого ученика к Дхарме?» И он понял, что самое лучшее – это сделать так, чтобы ученик потерпел мирскую неудачу. Вам нужно понимать, что мирские неудачи пробуждают ваш ум к ментальному развитию. Если ваш муж говорит вам: «До свидания», то это очень хорошо. Скажите ему: «Большое спасибо! Ты открыл мне глаза. Я раньше думала, что всегда буду рядом с моим мужем, мы вечно будем счастливы, но я поняла, что это непостоянно. С сегодняшнего дня я больше никогда не буду полагаться на сансарические вещи. Я буду полагаться только на внутренние качества. Это самое надежное. Ты мне глаза открыл». Если ваша жена скажет вам: «До свидания», уйдет к другому мужчине, подумайте: «О, как хорошо». Не говорите: «Какой кошмар! Как же я буду жить без жены?» – тогда вы неудачник. «Без мужа (без жены), как я буду жить?» – так думает неудачник, слабый человек. В такой ситуации вы говорите: «Как хорошо! Сейчас мужа нет, я свободна. Я буду заниматься», или: «Сейчас жены нет, я свободен. Еще лучше».

Вы знаете, есть один анекдот. Однажды один человек пришел к адвокату с просьбой о разводе и спросил его, сколько будет стоить развод. Тот ответил: «Пятьсот долларов». Человек спросил: «Ну как же так? Когда я женился, это стоило всего пятьдесят долларов». Адвокат ответил, что свобода всегда стоит дороже.

Вернемся к нашей теме. Итак, не забывайте эти два момента, в вашей жизни вам нужно жить с минимальными требованиями. Что представляют собой эти минимальные требования? Нашему телу, для того чтобы жить, необходима крыша над головой. Для желудка – еда. Необязательно дорогая еда, сгодится любая. Лучшая рекомендация – меньше есть, больше пить. Это также полезно для здоровья. Чистая вода сейчас – это большая редкость, поэтому вам необходим фильтр. И каждый раз, когда фильтр делает грязную воду чистой, вам нужно сказать: «Однажды и свой ум я сделаю совершенно чистым. Тогда я стану счастлив. Как этот фильтр делает воду чистой, так же и я в своем уме создам такой механизм, благодаря которому мой ум станет совершенно чистым». Это лучший совет.

Если исследовать, что советуют доктора, врачи и ученые, то они также говорят о том, почему у нас много болезней, – из-за переедания. В бедной стране здоровой пищи нет, поэтому люди болеют, а в России, Европе, Америке, слишком много кушают, поэтому болеют. Это ответ. В Африке вообще еды нет, витаминов не хватает, поэтому люди болеют. У нас здесь слишком много еды. Некоторые люди колбасу едят, без перерыва что-то едят, а потом говорят: «У меня ничего нет из еды». В холодильнике очень много еды. Я в этой области не профессионал, но могу дать такой совет – для здоровья тела меньше кушайте, больше пейте воды. Это говорится в тибетской медицине. Также необходимы упражнения, и для здорового тела этого достаточно. Потому что, нам очень много нужно сделать для здоровья нашего ума, а это важнее. Поэтому я не особо рекомендую йогу физических упражнений.

В буддизме говорится о йоге, и это ментальная йога. Все четыре класса тантры – это ментальная йога. Также есть йога ветра. В шести йогах Наропы также говорится о некоторых физических упражнениях, они предназначены для открытия каналов и чакр и для активации туммо. Но такие наставления передаются тайным образом, а не сразу же вначале. Когда придет время, вы получите это учение. Пока это как красная капсула – слишком высокая доза. Для вас это не будет полезным. Я вам такое лекарство не дам. Вы просите: «Эту красную капсулу, эту желтую капсулу дайте мне». А я вам говорю, что пока вам это не нужно. Пока принимайте такое лекарство, потому что у вас слабое тело, вам нужны

витамины. Немного сильнее станете, и потом я потихонечку дам вам более сильное лекарство.

Нужна теплая одежда, чтобы вам не было холодно, и никогда не гонитесь за модой. Довольствуйтесь одеждой, которая вас греет. Что касается вашего стиля, то вы должны быть дизайнерами сами себе и должны иметь свой собственный стиль. У меня есть мой стиль, а у вас должен быть свой стиль. У Стива Джобса был свой стиль. Все творческие люди даже в стиле одежды не подражают друг другу, а придерживаются своего стиля. Почему вы так делаете – через год приходит новая мода, и вы говорите: «Я хочу это купить! Мне стыдно из-за старой одежды», – у вас голова ненормальная. Поэтому вам нужен свой стиль. Стиль – это тоже неинтересно, чтобы на это не тратить много времени, просто довольствуйтесь теплой одеждой. Когда вы устраните дебютные ошибки, то интерес к особому стилю также исчезнет из вашего ума. Когда вы уберете дебютные ошибки, то для вас самым главным будет, чтобы одежда была удобной. Это минимальные требования.

Что касается адаптации, то вы должны быть способны подстроиться под любые обстоятельства вашей жизни, даже адаптироваться к смерти. Тогда вы хороший шахматист. Хороший шахматист, гроссмейстер будет говорить: «Ты можешь такой-то ход делать и такой-то ход, это будет для меня плохо, но я готов». Это гроссмейстер. Плохой шахматист скажет: «Пожалуйста, не надо, это для меня кошмар. Так не надо ходить, это кошмар», – так думает плохой шахматист. Вы немного растолстеете и говорите: «О, это кошмар». Толстым стал – ничего страшного, самое главное, что не умер. Драгоценная человеческая жизнь есть. «Если я живой – это самое главное», – думайте так. Даже если вам шестьдесят лет – это не слишком поздно. Некоторые люди даже в сорок лет говорят: «Все, мне сорок лет, мне уже поздно». Если вам пятьдесят, то вы понимаете, что сорок – это молодость. Вы говорите: «О, когда мне было сорок лет, какой я молодой был. Зачем я думал, что поздно было, что я старый? Сейчас мне пятьдесят, сейчас поздно». Но это неправда, когда вам исполнится шестьдесят, то вы поймете, что пятьдесят лет – это еще молодость. И скажете: «Ну, теперь мне уже шестьдесят, теперь уже слишком поздно», но это тоже неправильно. Когда вам исполнится семьдесят лет, вы обернетесь и вспомните свои шестьдесят лет, то подумаете: «О, какой я был молодой. Палка не нужна была, я даже бегать мог. Ой-ой, я не старый был. Все, мне сейчас семьдесят лет, мне палка нужна». И это тоже будет неправильно, – если вам исполнится восемьдесят лет, то вы подумаете: «О, в семьдесят лет я еще не старый был, болел, но все равно, когда надо было танцевать, я мог танцевать. Все, мне восемьдесят». И даже девяносто лет – это не поздно.

В буддизме говорится, что до тех пор, пока вы не умерли, у вас есть драгоценная человеческая жизнь, и это золотое время. С того момента, как вы родились человеком и до самой смерти, все это время – это золотое время. Не у всех живых существ есть такое золотое время, как у вас. Это невероятное золотое время, но вы не используете его правильно. Некоторые живут и в течение дня думают: «Вот, время слишком долго тянется, как-то не идет, остановилось», но это большая глупость. Вам нужно чувствовать, что по прошествии каждой минуты проходит ваше золотое время. Чтобы обрести такое понимание, очень важно размышлять на тему драгоценной человеческой жизни, и тогда вы поймете, что сейчас ваша человеческая жизнь просто невероятна. Вы невероятно богаты, потому что обладать драгоценной человеческой жизнью просто бесценно. И с этой драгоценной человеческой жизнью вы сможете найти три сокровища: отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Вы сможете полностью решить все проблемы и стать источником счастья для всех живых существ. И такая значимая драгоценная жизнь у вас есть в настоящий момент. Если вы этого не понимаете, то стоит встретиться с какой-то проблемой, и вы сразу же опускаете руки.

Теперь вернемся к нашей истории. Духовный Наставник сделал так, что его ученик потерпел неудачу, все его дела разладились, сын со своей женой подумали, что отец уже состарился и выгнали его из дома. Он остался один. Он обернулся на свою жизнь и подумал, что всю свою жизнь собирал материальные объекты, а теперь стал старым и остался ни с чем. Всю жизнь собирал материальные вещи, а сейчас, в конце жизни у него ничего нет.

Все бабушки, дедушки одинаковы. В жизни вместо того, чтобы копить внутренние хорошие качества, они собирают вещи. Сколько бы вещей они ни собрали, все равно это все мусор. Свой чемодан открывают, а там много мусора. Вы думаете, что там что-то драгоценное есть, а если посмотреть, там мусор. Это дебютная ошибка. Человек сказал: «Если бы вместо этих материальных вещей я собирал внутреннее богатство, учение слушал, сейчас я мог бы развивать ум. Какой я тупой был. Всю жизнь гнался за материальными вещами. Сбирал, собирал, а в итоге, конце жизни у меня ничего нет. Они очень ненадежные. Я такой тупой. Почему я не слушал учение? Почему я не собирал внутреннее богатство? Кто сейчас будет учить меня? Сейчас уже поздно».

Когда он так подумал, как в «Матрице», кто-то постучал в его дверь: «Тук-тук». Когда ваш ум поворачивается к Дхарме, то невозможно, чтобы ваш Духовный Наставник не оказался перед вами, если у вас есть хорошая кармическая связь с вашим Духовным Наставником. В этой жизни вы встретили Духовного Наставника, развейте к нему хорошую преданность, и тогда жизнь за жизнью, как только ваш ум будет поворачиваться к Дхарме, как в «Матрице», вы будете слышать «тук-тук», – ваш Духовный Наставник будет к вам приходить. Если вы захотите развить ум, когда такие мысли придут, Будды в человеческом теле окажутся рядом с вами, они готовы вас учить. Вот такой существует механизм. Когда в вашем уме нет интереса к развитию ума, толку нет. Они не придут. Когда в вашем уме возникает искренний интерес: «Я хочу развивать ум, я устал от сансарных вещей, от всех этих мирских дел я устал. Мирским делам конца нет. Все, я устал. Я хочу развивать ум». Если такие искренние мысли придут, то невозможно, чтобы Будды или божества, или ваш Духовный Учитель в человеческом теле к вам в дверь не постучались.

Он открыл дверь, там стоял монах, который попросил дать ему что-то покушать. А тот сказал: «Почему ты не приходил раньше? Я очень многое мог тебе поднести. А теперь мне нечего тебе дать». И мастер дал следующий ответ: «Я всегда прихожу вовремя». Вот, это тонкая мысль: «Я всегда прихожу вовремя». «Меня не интересуют богатые подношения, что бы у тебя ни было, поделись этим». Он поднес свою еду своему Духовному Наставнику – это был его Духовный Наставник из прошлой жизни. Духовный Наставник покушал, посмотрел на него и спросил: «Ты счастлив?» Тот ответил: «Нет» – «Ты хочешь быть счастливым?» Тот ответил: «Конечно, я хочу быть счастливым» – «Тогда одного желания быть счастливым недостаточно. Тебе нужно знать, что такое счастье и в чем причина счастья. И тебе нужно знать, что такое страдание и в чем причина страдания». Это учение по четырем благородным истинам, и он объяснил его в такой простой форме. Далее он объяснил механизм того, как устранить причины страдания и как создать причины счастья. И оставил его практиковать. Затем, спустя какое-то время он возвращался, узнавал, каков был прогресс его ученика и постепенно давал все более и более высокое учение. В конце он передал ему тантрическое посвящение и дал для медитации тантрическую практику. И тогда ученик достиг высоких реализаций, благодаря большим отпечаткам с прошлой жизни.

Он практиковал искренне, а не так, как мы. И вот, на два месяца его сын с женой забыли принести ему еды. В какой-то момент вспомнили и подумали: «Ну вот, два месяца мы к нему не ходили, наверное, он уже умер». И так они пришли к нему в хижину, открыли дверь и увидели, что их отец медитирует, при этом он не сидит на полу, а висит в пространстве. Его тело излучало свет, и все помещение было наполнено этим светом. Сын и жена сразу же сделали простирания и сказали: «Прости нас, пожалуйста, мы забыли принести тебе еды». А тот сказал: «Нет, нет, вы мне ничего плохого не сделали, наоборот, все сделали правильно. Если бы вы обо мне заботились, говорили: «Папочка», кормили бы меня вкусно, я не получил бы учение Дхармы. Вы выгнали меня из дома, и благодаря этому я встретился с Дхармой, мой ум повернулся к Дхарме. Вы очень добры ко мне, и когда я достигну высоких реализаций, в первую очередь Дхармой я поделюсь с вами». Это история жизни одного из восьмидесяти индийских махасиддхов.

После этого он давал учение многим людям и, приободряя людей, говорил: «Для ментального развития вы не обязательно должны быть молодыми, даже старые люди могут развивать свой ум», и это очень вдохновляло стариков. Поскольку ваше тело стало старым,

марафон уже бежать не может, вы говорите: «Как можно бежать марафон?» Мы не можем бежать марафонскую дистанцию после шестидесяти лет, потому что это вопрос физический, нашего тела, но, что касается ментального развития, – на это мы способны. Ум старым не бывает. Он вечно молодой.

Увидимся с вами завтра, завтра я объясню вам стратегию и дебютные ошибки для вашей практики. Сегодня вы поняли, что такое благословение.

Сегодня я передал вам самую суть учения, а что касается подробных наставлений, то по этим наставлениям вы можете приобрести книги. Сейчас уже есть книги по четырем благородным истинам, также «Шаматха и махамудра». На основе моего учения были изданы эти книги и теперь, если вы будете их читать, то для вас они будут иметь гораздо больший смысл. Потому что я в вашем уме создал механизм, и теперь вы сможете это учение соотнести с вашей жизнью. Когда вы будете читать эти книги, они будут связаны с вашей жизнью. Какие бы книги вы ни читали, если они не связаны с вашей жизнью, то это не является какой-то особо важной информацией. В прошлом ваши научные знания не были связаны с развитием вашего ума, а вчера я немного объяснил вам, как эти знания связать с вашим умом. Тогда это настоящее знание, потому что наука – это когда группа людей что-то открывает, но при этом в науке нет философии. В науке нет философии, поэтому никто не объяснял вам, как это связано с вашей жизнью.

Поэтому вчера я вам открыл, что даже цвет не существует, вы теперь знаете, что там цвета нет. Потом вы начинаете понимать, что это как иллюзия, как радуга, цвет немного дольше существует, но с радугой большой разницы нет. Поэтому, если я говорю: «Радугу хотите?» – вы говорите: «Нет». Потом вы понимаете: «Ага, эти объекты тоже такие же, как радуга», и у вас не будет сильных желаний. Когда вы это понимаете, ваши внутренние омрачения становятся немного меньше. Потом вы понимаете, что красивый мужчина или красивая женщина – все это как иллюзия, как радуга. Когда вы это понимаете, то думаете: «Есть – хорошо, нет – тоже хорошо». Если вы думаете, что там есть что-то очень красивое, вы говорите: «Я хочу туда». Но там ничего нет. Тогда вы постепенно поймете теорию пустоты. Эти научные знания – это не теория пустоты, но эти знания могут постепенно помочь вам понять теорию пустоты. Специальная наука – квантовая физика очень полезна. Она помогает понимать теорию пустоты.