

Я очень рад всех вас видеть в мой третий день в Санкт-Петербурге. Как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Тогда учение, которое вы получите, будет для вас значимым. Как я говорил вам до этого, получайте учение со свободой от трех недостатков сосуда. Также в «Ламриме» объясняется шесть осознаний, с которыми нужно слушать учение. Если вы так получаете учение, то оно становится очень эффективным. И тогда во время получения учения у вас в уме будут происходить перемены. У многих из нас во время слушания учения в уме никаких перемен не происходит по той главной причине, что мы не знаем, как правильно слушать учение. Для того чтобы эффективно получать учение, вам очень важно знать, как правильно слушать учение, и также изучить шесть осознаний, которые рассматриваются в «Ламриме».

Итак, как я говорил вам вчера, корень наших страданий – это неведение. Из-за неведения возникают все омрачения. Поэтому, чтобы устранить из ума все омрачения, очень важно устранить неведение. А чтобы устранить неведение, нам нужно развить мудрость. Есть три вида мудрости. Эти три вида мудрости вам нужно развивать в соответствии с вашими способностями. Вначале развивайте мудрость, возникающую на основе слушания учения. Для вас это практично и возможно. Посредством такой мудрости делайте меньше свои омрачения, и также уменьшайте свое неведение. Также нужно понимать, что если ваш ум не меняется во время слушания учения, когда вы находитесь перед лицом Духовного Наставника, тогда, не получая учения, не находясь перед Учителем, если вы просто размышляете о чем-то, то, в этом случае, будет очень трудно изменить свой ум.

Итак, здесь речь идет о том, что вы напрямую, вживую получаете учение от Духовного Наставника, а не через интернет. Потому что в этом случае вы получаете такое благословение, которое через интернет не получите. Это называется «передачей учения», когда Духовный Наставник дает объяснения и также испытывает чувства согласно даруемому учению. И когда вы слушаете, то у вас тоже зарождается такое чувство. Такие чувства словами объяснить невозможно. Современные психологи исследовали этот вопрос, и говорят, что слова передают только сорок процентов информации. Жестикуляция передает двадцать процентов информации. Более тонкая информация передается от живого человека, когда он испытывает чувства, и они передаются также и вам. И это то, что словами объяснить невозможно. Например, очень трудно обрести убежденность в законе кармы. Но когда вы слушаете учение, слушаете слова от Духовного Наставника, который действительно живет согласно закону кармы, то в этом случае эти слова очень эффективны.

Одна мать никак не могла отучить своего ребенка есть шоколад, ребенок никак не мог перестать есть шоколад. Однажды она привела своего ребенка к Махатме Ганди и попросила его: «Пожалуйста, скажите моему ребенку, чтобы он перестал есть шоколад». Махатма Ганди подумал и сказал: «Хорошо, мне нужно подготовить речь, приходите через две недели». Она была поражена, но пришла через две недели. Итак, Махатма Ганди взглянул на ребенка и сказал: «Дитя, не ешь шоколад. Это вредно для твоего здоровья. Особенно для твоих зубов». Далее, он сказал: «Ну, все, отправляйтесь». Мать сильно удивилась и подумала: «Эти же слова я все время повторяю своему ребенку. Зачем Махатме Ганди нужны были две недели, чтобы подготовить такую речь?» Но с того момента ребенок действительно перестал есть шоколад. Эта женщина снова пришла к Махатме Ганди через месяц. Она сказала: «У меня к вам есть два вопроса. Почему великому мастеру, такому философу как вы, понадобилось две недели, чтобы подготовить такую речь, которую я каждый день произношу своему ребенку? И второй – когда вы ему сказали, что нужно перестать есть шоколад, он на самом деле перестал его есть. Почему?» Махатма Ганди ответил: «Во-первых, в тот момент, когда вы попросили сказать вашему ребенку не есть шоколад, я сам ел шоколад. Как я мог сказать ему не есть шоколад, если сам его ел? За две недели я перестал есть шоколад. Я готовил речь истины». Поэтому понадобилось две недели. Он сказал, что красивую речь подготовить нетрудно, а что касается речи истины, то ее трудно подготовить. «И второе, ваш ребенок перестал есть шоколад не потому, что моя речь была красивой, а благодаря силе истины. Я сам не ел шоколад и искренне попросил его также не есть шоколад, и благодаря силе истины этих слов он перестал его есть».

Если бы я не жил согласно закону кармы, то, сколько бы я ни твердил, что вам нужно жить согласно закону кармы, вы не стали бы жить в соответствии с законом кармы. Если бы у меня не было убежденности, что причинение вреда другим косвенно вредит мне самому, а в этом у меня есть стопроцентная убежденность, поэтому для меня очень трудно навредить другим. В моей жизни, с какими бы трудными условиями я ни столкнулся, мне очень трудно ответить на вред причинением вреда, я могу установить дистанцию с этим человеком. У меня есть такая убежденность, и когда я говорю вам, что причинение вреда косвенно вредит вам самим, поэтому изо всех сил старайтесь не отвечать вредом на вред, – это ваша практика. Что касается силы истины этих слов, то, когда вы хотите на вред ответить вредом, вы вспоминаете мои слова и постепенно перестаете так поступать. Что касается таких изменений, то вы не сможете почерпнуть их из книги.

Также помогая другим, вы косвенно помогаете себе. У меня есть стопроцентная убежденность в этом. Это математика. Это расчеты, анализ. Когда проводится такой анализ, то я прихожу к выводу, что помогая другим, я косвенно помогаю самому себе, и не только это. Это математика. Наша мирская математика такова, что если я обманул кого-то, получил деньги, то остался с приобретением, а если практикую щедрость, то наоборот что-то теряю, – это очень примитивное мышление. Настоящая математика такова: если вредить другим, то вы тем самым вредите самим себе. Это настоящая математика. Если вы способны все это подсчитать, то вы используете более глубокие умозаключения, основанные на законе кармы. В прошлый раз я подробно объяснял вам закон кармы, и он очень важен для обретения такой убежденности. Когда вы получаете учение перед лицом вашего Духовного Наставника, то не только получаете благословение, но также он объясняет с определенными чувствами, которые также могут помочь вам развить убежденность.

Другой момент, который вам нужно понять, это то, что Духовный Наставник, который передает вам учение, для вас является воплощением всех будд и божеств. Если вы видите его как воплощение всех божеств, то и получаете благословение всех божеств. В этот момент вы не только накапливаете мудрость, но также умиротворяются все препятствия в вашей жизни. И в этот момент его наставления оставляют очень драгоценный отпечаток в вашем уме. И тогда, даже если в этой жизни у вас не будет времени на медитацию, если вы приступите к медитации в следующей жизни, то намного быстрее достигнете реализаций.

Почему во времена Будды, многие ученики Будды получали учение, медитировали и тут же достигали высоких реализаций? А что касается наших дней, то сейчас такого не происходит. Потому что ученики Будды в прошлых жизнях получали учение и у них в уме оставались очень богатые отпечатки. Необходимо понимать, что Будда Шакьямуни, учение которого мы получаем, это четвертый Будда, и согласно буддийским текстам в наш мир придет и уйдет тысяча Будд. Четыре из них уже пришли и ушли. Эти ученики получали учение от предыдущих Будд и поэтому у них в умах были богатые отпечатки, поэтому они так легко достигали реализаций.

Второй момент – как развивать мудрость на основе размышлений, как правильно думать в повседневной жизни, это очень важно. В нашем мире есть проблемы, связанные с вашим физическим здоровьем или каким-то недостатком материальных объектов, но для вас это не особо опасно. Но большинство наших проблем – это умственно созданные проблемы из-за нездорового образа мышления. «Он сказал это, она сказала то, они делают то-то и то-то», – из-за таких мыслей вы не можете нормально спать. У вас в уме находится множество концептуальных мыслей, и вы думаете: «Наверное, так, наверное, эдак. Что же случится в будущем?» Вы паникуете, и свою драгоценную человеческую жизнь вы превращаете в мир ада. Из-за такого нездорового образа мышления вы и себя делаете несчастными и окружающим вас людям не даете жить спокойно. Произносите слова, из-за которых возникает дисгармония, сплетничаете и так далее. Это нездоровый образ жизни, он возникает из-за нездорового образа мышления. Ваша жизнь является следствием ваших мыслей. Медитация – это хорошо, но сейчас она несколько превосходит ваши способности. Вначале научитесь тому, как жить согласно здоровому образу мышления. Вы можете

заниматься простой медитацией и это очень хорошо, но основной упор делайте на развитие здорового образа мышления. Если вы живете с динамичным образом мышления, то где бы вы ни находились, вы везде будете счастливы. Даже если ваш муж или жена скажут вам: «До свидания», вы скажете «Очень хорошо. Я желаю тебе счастья!»

Как я говорил вчера, вам нужно натренировать свой ум таким образом, чтобы вы могли жить в этом мире с минимальными требованиями. Это очень важно. Если вы сможете жить на нашей планете с минимальными требованиями, то это лучший антикризисный образ жизни. Вам нужно понимать, что в нашем мире произойти может все что угодно. И поэтому ум должен быть готов, ведь произойти может все что угодно, но я к этому готов. Хороший шахматист, гроссмейстер, думает так: «Противник может сделать любой ход, даже самый страшный ход, но я должен быть готов к этому». Если вы готовитесь к худшему, тогда не произойдет трагедии, не произойдет катастрофы.

Если ваш ум думает, что возможно нечто плохое, то, когда появляются проблемы, вы подумаете: «Ну, это лишь небольшие проблемы, могло быть и хуже». Как я говорил вам вчера, это как ментальная машина. А что такое машина? Машина – это то, что помогает человеку действовать намного легче, это называется «машиной». Поэтому это не обязательно должен быть какой-то материальный объект, также наш образ мышления может быть машиной. Как говорил Шантидева: «Если на поверхности земли очень много колючек, и вы стараетесь устранить их все, то полностью от них избавиться будет очень трудно. Но если вместо этого вы покроете ступни своих ног кожей, это будет равносильно тому, что всю землю обтянуть кожей». Это тоже машина. Это внешняя машина, а если говорить о внутренней машине, то если вы все время меняете внешние условия, то вы не сможете поменять все внешние условия в нашем мире. Поэтому самое лучшее – изменить наш образ мышления, сделать наш ум сильнее. Тогда это будет все равно, что изменить все внешние условия, и в этом случае никакие плохие условия вам не навредят, а наоборот станут полезными для нас. У меня в уме есть такая машина.

Вы можете также создать такую машину в вашем уме, может быть, не безупречную, если сравнивать мою технологию с теми технологиями, которыми обладают бодхисаттвы, то она у меня более примитивная, но все равно работает. Потому что эта моя технология создана на основе мудрости слушания и размышления. И она хороша, но не настолько хороша, как у бодхисаттв, которые обладают мудростью, возникающей на основе медитации, – вот их машина просто невероятна. Поэтому ментальные качества бывают разными. То, о чем я говорю, на самом деле существует, – это настоящая наука об уме. Если люди начинают видеть то, что не видят обыватели, то они способны сделать также нечто превосходящее действия обывателей. Поэтому я бы хотел, чтобы вы стали экспертами в области науки об уме и создали бы такую технологию в вашем уме. Тогда везде, куда бы вы ни отправились, вы будете счастливы. Для такой ментальной технологии не нужна подзарядка батареи. Батарея закончилась – не работает, такого нет. Кроме этого, она не ломается. Все благие качества ума, как только вы их создадите, будут очень прочными, очень надежными. Если мы говорим о любых качествах вашего тела или любых материальных объектах, то поскольку их основа ненадежна, какого бы развития вы ни добились, все это деградирует.

Среди материальных объектов самый ненадежный – это дом из льда. Сколько бы вы ни строили такой дом, вы знаете, что как только условия изменятся, погода изменится, дом растает и превратится в воду. Поэтому вас не особо интересует строительство ледяного дома, поскольку вы знаете, что он ненадежен, вы прикладываете к нему очень много усилий, а затем погода меняется, и он исчезает. Также и все материальные объекты немного лучше, чем лед, но все равно ненадежные. Прочной основы у них нет, и они могут измениться в любой момент. Что касается качеств ума, то поскольку они более надежны, эти качества могут развиваться до безграничности.

Первый момент – как вам необходимо развивать здоровое мышление? Здесь очень важна стратегия. Также важно устранить дебютные ошибки. В шахматной партии, если вы не заложите правильную стратегию без дебютных ошибок, то, сколько бы вы ни играли, в

середине партии у вас будет появляться все больше и больше проблем. И таким же образом, в нашей жизни нет ни одного человека, который ни хотел бы быть добрым. Все хотят быть добрыми. Но из-за того, что мы не знаем, как создать правильную стратегию, не знаем, как устранить дебютные ошибки, стоит нам встретиться с какими-то малейшими плохими условиями, мы сразу же становимся злыми или у нас возникает нездоровое мышление. Возникает множество нездоровых мыслей о том, как решить эту проблему, и так ситуация становится только хуже. Поэтому вам необходимо понять первую важную стратегию вашей жизни, если вы думаете: «Я самый главный», – это очень ошибочная стратегия. Это неправильно. Это как фундамент. «Я самый главный, а другие неважны. Все они предназначены для меня, а я ни для кого», – это как в основание заложить круглый камень. Если вы строите дом на круглом камне, то этот дом рухнет. И мой для вас совет, пожалуйста, с этого момента думайте: «Я и другие одинаково важны». Это очень важно, и каждый день вам нужно думать: «Я не самый главный. Я и другие одинаково важны». Если это возможно, то вам нужно думать, что другие важнее, чем вы, но вначале это невозможно, поэтому вначале очень важно думать, что я и другие одинаково важны. Каждый раз напоминайте себе об этом, и как только ваш ум говорит вам: «Я самый главный», говорите ему: «Нет-нет. Я и другие одинаково важны». Это ваша практика. Я прошу вас, пожалуйста, думайте так: «Я и другие одинаково важны». А если вы думаете: «Я особенный», то, что же в вас особенного? У вас не должно быть слишком много таких мыслей: «Я, я, я», основываясь на таком «я», возникает множество концепций. Если вы думаете: «Я самый главный», то из-за такой концепции возникает масса омрачений.

Такая мысль: «Я самый главный» называется себялюбием или привязанностью к себе. Из-за этого, если вы отправитесь на вечеринку, например, на день рождения лучшей подруги, и она очень красиво одета, когда все на нее смотрят, то ваше эго вам скажет: «Почему смотрят на нее, а не на меня?» Из-за этого вопроса появится зависть, далее зависть станет сильнее и появится гнев. Зависть – это когда вы не можете перенести счастье других людей. Из-за этого возникает гнев. Лицо краснеет, ваша голова начинает дымиться, а когда вы открываете свой рот, то произносите очень много вредоносных слов. И все это возникает из-за вашей дебютной ошибки, такой как мысль: «Я самый главный». Из-за того, что вы подумали: «Я самый главный», вы сделали себя очень несчастным. Бодхисаттвы, думая: «Я не самый главный», делают себя самыми счастливыми людьми. Мы, мирские люди, думая: «Я самый главный», делаем для себя самое страшное, делаем себя самыми несчастными. Так поступают тупые люди, которые вообще не любят сами себя. Если вы любите сами себя, тогда думайте: «Я – неважен». Вам не нужно себя портить. Когда у ваших детей растет эго, вы – папы и мамы знаете, что это нехорошо, вы говорите: «Ты так не делай», – вы даете такой хороший совет. Почему вы сами себе такой совете не можете дать?

Я стараюсь думать таким образом и это очень полезно. Куда бы я ни отправился, я всегда в уме придерживаюсь такой мысли, что я не самый главный, что я и другие одинаково важны – и это большая свобода. В нашем мире живет семь миллиардов людей, и я один из этих семи миллиардов. Как это приятно! Если я думаю: «Нет! Я особый тибетский лама, доктор философских наук, у меня есть много учеников», то я тупой. Тогда я делаю сам себя собственным врагом, мой ум несчастлив. Поэтому, если вы себя любите, то не думайте, что вы являетесь самыми главными, думайте, что вы один человек из семи миллиардов людей. Тогда, если вы куда-то выходите, то вы очень свободны. Бывает, что некоторые женщины перед лицом других людей не могут нормально идти – это эго сажает их в тюрьму, они думают: «На меня все смотрят. Все на меня обращают внимание» Кто на вас смотрит? Это эго. Если так думать, то счастья нет. Вы не можете свободно идти, вы не можете чувствовать себя естественно, вы очень напряжены, это из-за эго. Если вы свободны от эго, то также вы свободны и от напряжения.

Если вы думаете: «Я и другие одинаково важны», то на такой же вечеринке, если вы видите, что ваша подруга красивая, и все смотрят на нее, вы подумаете: «Как же хорошо, что она очень счастлива. Она тоже хочет быть счастливой. У нее столько проблем, сегодня она счастлива – это очень хорошо, пусть она будет такой же счастливой все время». Когда вы думаете о других, уважаете чувства других, тогда рождается такое доброе чувство. Если вы

уважаете чувства других, то такое доброе состояние в вашем уме возникает автоматически. Для вас это очень важно, и это ваша практика, каждое утро, когда вы просыпаетесь, ваш ум сразу же захочет сказать вам: «Я самый главный», но в этот момент скажите себе: «Я не самый главный, а я и другие одинаково важны. На самом деле я один, а других большинство. Кто важнее? Другие важнее, это логично». Если вы не можете думать, что другие важнее, чем вы, то хотя бы думайте, что вы и другие важны одинаково. Это как ваша стратегия и далее, основываясь на этом, что вам необходимо сделать? Это устранить ваши дебютные ошибки.

Что такое дебютные ошибки? В нашей жизни мы допускаем дебютные ошибки и поэтому, когда о нас что-то говорят другие люди, это очень легко может причинить нам боль. Если ваш ум расстраивается, когда кто-то говорит о вас плохо, то вы совершаете дебютную ошибку. Это означает, что ваше счастье находится в руках других людей, зависит от того, что они говорят. Это, по-настоящему, очень плохая стратегия в вашем уме. С другой стороны, если ваше счастье зависит от внешних условий, то это тоже очень плохая система в вашем уме. Когда у вас появляется новая одежда, вы счастливы, а если новой одежды нет, вы думаете: «Я никуда не пойду». Это дебютная ошибка. Мужчины думают: «Если у меня будет красивая машина, то я поеду, а на “Жигулях” – не хочу. Умру, но на “Жигулях” не поеду». Это очень плохая стратегия, такой человек никогда не будет счастливым, потому что допускает дебютные ошибки.

Махатма Ганди, поскольку он устранил дебютные ошибки, куда угодно мог пойти, одевшись очень просто. Однажды британские офицеры пригласили его на званый вечер и попросили его явиться одетым как джентльмен. Махатма Ганди пришел на этот вечер в индийской очень простой одежде – белой накидке. Часов нет, украшений нет, золота нет, галстука нет. В простой одежде пришел. И эти офицеры, взглянув на него, сказали: «Вы – образованный человек, почему же вы не пришли сюда как джентльмен?» Что на это сказал Махатма Ганди? У обычного человека лицо стало бы красным, и он ушел бы. Нет, у него лицо не стало красным. Там было много людей, которые на него смотрели, и ему сказали: «Как ты пришел сюда в таком виде?» Он сильный внутри. Он сказал: «Может быть, в Англии одежда делает людей джентльменами, но в Индии образ мышления делает людей джентльменами». Какой ответ! Когда он сказал это, эти британские офицеры, переговариваясь друг с другом, сказали, что этот индийский мужчина, хотя и одет очень просто, такой худой человек, но очень сильный. Даже они понимают, что это очень сильно, очень опасно. Они сразу сказали, что это очень опасный человек, потому что этот один человек сделал Индию свободной. Один офицер сказал: «Это опасный человек». Потому что Махатма Ганди создал хороший дебют и поэтому его дебют был очень сильным.

Если вы на вечеринку надеваете простую одежду, то ваши друзья спрашивают вас: «Почему ты так выглядишь?» У вас сразу лицо красное, потом вы убегаете в дом, плачете. У вас слабый ум. Поэтому вам необходимо создать такую стратегию в уме, чтобы ваше счастье не зависело от того, во что вы одеты или от каких-то внешних объектов. Когда внешний объект есть, вы становитесь как лев. Когда вещей и богатства становится меньше, вы ведете себя как крыса. Это значит, что вы слабый, тогда кризис на вас легко влияет. Когда есть немного удачи – вы как лев, немного неудачи, кризис – вы как крыса: «Жить не хочу, умру. На вечеринку не хочу, никуда не хочу». Это из-за очень посредственного ума, из-за плохой стратегии.

То учение, которое я вам передаю, – очень хорошее антикризисное учение. Потому что я говорю вам, что наша экономика в мире не будет развиваться слишком далеко, периодически будут возникать кризисы, потому что материальное развитие подобно дому из льда – оно ненадежно. А если мы будем делать упор на ментальное развитие, тогда оно может развиваться до безграничного состояния. Если мы полностью полагаемся только на материальное развитие, то большое количество кризисов будут возникать, раз за разом, и конца им не будет. Это мой совет для вас, слушайте.

Теперь дебютные ошибки. Первые две дебютные ошибки – это радоваться похвале и расстраиваться из-за критики. Поскольку мы очень радуемся малейшей похвале и сильно

расстраиваемся из-за малейших слов критики, наше счастье находится в руках других людей. Мы сами в этом виноваты. Если вы продолжите допускать эти дебютные ошибки, то у вас всегда будут эти проблемы, потому что другие люди не будут говорить о вас хорошие вещи. Когда им от вас что-то нужно, тогда они могут что-то хорошее сказать, а что-либо плохое они будут говорить постоянно. Тогда вы становитесь жертвой проблем. И что вам нужно сделать? В том, что я вам говорю, у меня есть опыт. Я создал такую технологию в своем уме, поэтому, что бы мне ни говорили, у меня в одно ухо влетело, в другое вылетело, я всегда счастлив. Если меня кто-то хвалит, у меня эти слова влетают в одно ухо, вылетают из другого, я не считаю себя каким-то особенным человеком. А для этого первый важный момент – вам необходим один принцип. Что это за принцип? То, кем вы являетесь, это очень важно, а что люди о вас говорят, что они думают – это неважно. Скольким вы обладаете, это тоже неважно, потому что все это у вас исчезнет. Как пришло, так и уйдет, а то, кем вы являетесь, всегда будет с вами. Золотые цепочки приходят и уходят, а хорошие качества ума всегда будут с вами, никто не сможет их украсть. Это логично. То, кем вы являетесь, если у вас становится больше благих качеств ума, а негативных качеств становится меньше, то вы должны этому радоваться. Если в течение дня у вас было больше негативных эмоций и меньше позитивных, то вам нужно сказать: «Это нехорошо, сегодня мой день прошел неправильно». Неправильно, впустую прошел. «У меня было больше негативных эмоций, хорошие качества ума я не развивал», – это ошибка. Чтобы ни говорили другие люди, что-то хорошее или плохое – это никак не влияет на вашу жизнь. Например, еврейские бизнесмены знают об этом. Они скажут, что самое главное – это, какие деньги лежат у него в кармане, а что говорят другие люди – не имеет значения. Если вы у них спросите: «Как у вас дела в бизнесе?» – они скажут: «Прибыли нет».

Есть такой анекдот, как однажды к одному еврею-бизнесмену пришел налоговый инспектор и спросил у него, где он берет деньги. Тот сказал: «Я беру их у жены», у него спросили: «А где ваша жена берет деньги?» Он сказал: «Из ящика». «А как деньги попадают в ящик?» Он ответил: «Ну, я их туда кладу» – «А где вы берете деньги?» – «Я беру у жены». Прибыли нет. Что касается русских людей, то, что касается бизнеса, то на восемьдесят процентов капитала они покупают себе дорогой автомобиль, дорогую одежду, дорогие часы. А что они смогут поделаться с двадцатью оставшимися процентами капитала? Если они думают: «Я – крутой бизнесмен. Это главное», то это ошибка. Даже в бизнесе такое не работает, самое главное – это то, кем вы являетесь. В развитии нашего ума механизм очень похож.

Если для вас это возможно, то постарайтесь вообще не радоваться похвале. Но это трудно. Радуйтесь похвале немножко. Но слишком сильно похвале не радуйтесь – это ошибка. Если вы сильно радуетесь похвале, то в своем уме создаете невидимую рану и в этом случае, если вы услышите немного критики, это станет для вас очень болезненно. Когда вас называют красивой, вы так рады! В этот момент в своем уме вы создаете невидимую ментальную рану. И тогда однажды утром, когда вы проснетесь и посмотрите в зеркало и заметите какую-то одну морщину, для вас это будет очень болезненно.

Когда я впервые приехал в Россию, однажды я попал на день рождения к одной женщине, которой исполнилось пятьдесят лет. На этом праздновании все делали комплименты этой женщине, говорили: «Вы выглядите все еще очень молодо, как двадцатипятилетняя девушка», и она очень этому радовалась. Я так посмотрел на нее и подумал: «Завтра утром у нее будут большие проблемы». Это очень логично. Когда ей делали комплименты, говорили, что она выглядит как двадцатипятилетняя, она очень радовалась и говорила: «Что, правда? Как двадцатипятилетняя?» – а ей говорили: «Еще моложе – как двадцатилетняя». Она очень была рада. Но если на следующее утро она посмотрит в зеркало, то зеркало скажет ей правду. Зеркало говорит то, что есть. Может, тогда она закроет свое лицо руками. Это стратегическая ошибка.

Что касается меня, то когда я смотрю в зеркало, я вижу морщины, и это не причиняет мне никакой боли, потому что я не допускаю такой стратегической ошибки. Когда мне говорят: «О, геше Тинлей, Вы выглядите на двадцать пять лет», я думаю: «Нет». Я бы сказал:

«Большое спасибо за комплимент, но я знаю, что мне не двадцать пять. Мне пятьдесят пять лет». Вам нужно принять реальность, тогда боли не будет.

Если меня будут хвалить и говорить: «Геше Тинлей, Ваше учение очень интересное», если я к этому привяжусь, то тогда, если кто-то скажет, что мое учение неинтересно, это будет очень болезненно. Поэтому я должен думать, что даже касательно моего учения, если оно полезно, это самое главное, а интересное оно или нет, это не имеет значения. Я специально не стараюсь давать вам такое интересное учение, чтобы вы не подумали: «О, у геше Тинлея есть такое знание!» Это неправильно. Зачем это надо? Любые мои слова, которые вам полезны, даже если они неинтересны, я дам это учение, потому что вам полезно. Это очень важно.

Итак, мне с моей стороны нужно быть очень осторожным, чтобы не допускать дебютных ошибок и вам также нужно проявлять осторожность и не совершать дебютных ошибок. Что касается дебютных ошибок, то вы не видите мгновенного результата, поэтому есть опасность совершать дебютные ошибки. Например, если говорить о такой ошибке как забывание ключей – это сразу же создает вам проблемы, поэтому вы не допускаете такой ошибки. Вы говорите: «Не забывай ключи!» Всегда проверяете карманы, смотрите, есть там ключи или нет. И так же, подобным образом проверяйте, радуется ваш ум похвале или нет. Если вы замечаете, что ваш ум слишком радуется похвале, то говорите ему: «Глупый! Не поступай так». Также касательно критики. Если вы очень сильно огорчаетесь из-за маленькой критики, то это большая ошибка. Если это возможно, то вы должны радоваться критике. Но если это для вас трудно, то расстраивайтесь лишь немного. Если вас кто-то критикует, то пусть это будет немного неудобно, но при этом думайте, что это полезно. Это правда.

Что говорили мастера Кадампы? Я это представил в стихотворной форме, но смысл тот же самый: «Не радуйтесь похвале, а радуйтесь критике. Похвала усилит ваши омрачения. Критика очистит ваши ошибки».

Далее, третья и четвертая дебютные ошибки (всего их восемь) – радоваться богатству и имуществу, когда вы им обладаете, и расстраиваться из-за отсутствия богатства и имущества. Из-за этого ваше счастье зависит от внешних условий. Если у вас достаточно хорошо складываются внешние условия, то вы похожи на льва, а как только внешние условия становятся нехорошими, то вы превращаетесь в крысу. В этом случае ваше счастье зависит от внешних условий. Что касается внешних условий, то вам нужно понять, что поскольку у них нет прочной основы, то вы не сможете все время создавать хорошие внешние условия. И если вы от них слишком сильно зависите, то, сколько бы их ни было, для вас этого будет мало. Сколько бы богатства у вас ни было, вам все мало. Тогда вы по-настоящему бедный человек. У вас никогда не будет удовлетворенности. Вместо внешнего богатства вас должно интересовать внутреннее богатство, потому что оно более надежно. Оно может идти вместе с вами все время. Его никто не украдет. Что касается материального богатства, то сегодня оно у вас есть, а завтра вы можете остаться ни с чем. Посмотрите на то, что происходит в нашем мире, многие богатые компании банкротятся и спустя несколько лет остаются ни с чем.

Будда сделал четыре заключения, их очень важно запомнить. Первое: «Любое рождение заканчивается смертью». Не думайте о вечной жизни на этой планете – это большая ошибка. Мы лишь гости на несколько лет на этой планете. Зачем тогда разделять людей на категории друзей и врагов? Вторая реальность, Будда говорил: «Любая встреча заканчивается расставанием». Кого бы вы ни встретили, мы все подобны сухим листьям, которые собраны ветром в одном уголке, который называется «Санкт-Петербург». Далее кармический ветер изменит направление, и мы разлетимся из этого уголка, и многие кальпы не увидим друг друга. Поэтому, пока вы вместе, будьте добрыми к другим, если вы не можете помочь, то никогда не вредите живым существам. Потому что мы вместе лишь на очень короткое время, а затем расстанемся.

Третья реальность, как говорил Будда: «Любое накопление заканчивается истощением». Это относится к любым материальным объектам. Сколько бы вы их ни накопили, в конце концов, они иссякнут. В конце либо вы с ними расстанетесь, либо они расстанутся с вами. Если они расстанутся с вами, то это не кошмар, вы все еще будете живы. Но если вы расстанетесь с ними, то это называется «смерть». В этот момент ни одной копейки вы не сможете забрать с собой. Но наш ум продолжает существовать. Наша жизнь продолжается. И что в этот момент вы можете забрать с собой? Это благие качества вашего ума, также высокие заслуги и все благие действия, которые вы совершили в отношении других людей. Что имеет значение, в конце концов, в вашей жизни? Это те поступки, которые вы совершили по отношению к другим. Если вы совершали позитивные, добрые действия по отношению к другим, то это те заслуги, которые вы сможете забрать с собой в следующую жизнь.

Далее, четвертая реальность, о которой говорил Будда: «Любой взлет заканчивается падением». В сансаре, каким бы известным человеком вы ни стали, каким бы могущественным ни стали, в конце концов, произойдет падение. Не привязывайтесь к этому, к своему высокому статусу. В первую очередь вам будет трудно достичь такого уровня, но, даже когда вы достигнете его, все равно произойдет падение. Зачем же вам тогда гнаться за таким высоким положением? Вместо того чтобы гнаться за высоким положением, славой, репутацией, если вы развиваете свой ум, то такое ментальное развитие вы сможете забрать с собой в следующую жизнь. В то время, когда вы развиваете свой ум, вы счастливы. Когда вы развиваете ум, он становится добрее, омрачений становится меньше, – какое это счастье! Ментальное развитие – это путь счастья. Сейчас вы счастливы, дальше будете счастливы, в будущем станете еще счастливее. А погоня за славой и репутацией начинается с проблем. Вы боитесь того, что в «Фэйсбуке» кто-то про вас плохие слова скажет, тогда это кошмар. Вы боитесь, что кто-то скажет что-то плохое, и испытываете множество проблем на пути к этому высокому положению, далее, когда вы к нему приходите, то группа людей будет стараться как-то столкнуть вас оттуда и самим занять ваше место. И в конце произойдет падение. Например, если говорить о Борисе Ельцине, каким бы известным он ни был, сейчас его уже нет. Барак Обама недавно стал обычным человеком. Тогда это очень болезненно.

Поэтому с точки зрения стратегии, поскольку любой взлет заканчивается падением, не стремитесь к высокому положению – это пустая трата времени. Я говорил вам вчера, что лучший способ сделать свою жизнь значимой – это в первую очередь открыть, что является самым главным в вашей жизни. В нашей жизни самое главное – это не слава и не репутация, в конце произойдет падение, также – не богатство, не имущество, в конце концов, вы останетесь ни с чем. Также это не положение, когда вокруг множество друзей, в конце концов, вы с ними расстанетесь. Также – не карьера этой жизни, в конце вы умрете. Но жизнь продолжится. Когда вы умрете, неизвестно. Тогда ваш ум становится хорошим шахматистом, и вы приходите к выводу, что самые благие качества моего ума – это ментальное развитие. Здоровый ум – это самое главное. После того, как вы откроете для себя, что самое важное – это здоровый ум, далее стройте все вокруг этого. Тогда ваша жизнь станет очень значимой. В этом случае это означает, что вы делаете все для того, чтобы сделать свой ум здоровым.

И вы устремляетесь к поиску трех видов мудрости: мудрость, возникающая на основе слушания учения; мудрость, возникающая на основе размышлений; и далее вы учитесь тому, как медитировать, чтобы в будущем обрести мудрость, возникающую на основе медитации. Тогда у вас будет такой план: «В будущем я хотел бы развить шахматху. Для обретения безупречно здорового состояния ума мне необходимо развить шахматху. Это моя вторая цель». Это то, что называется «строительством всего вокруг этого». Тогда ваша жизнь становится значимой. Теперь я хочу вам сказать, что я не могу передать вам более простого учения, чем это.

Если говорить о коренных текстах – «Абхисамаяаланкаре» и подобных, о тексте Васубандху, «Абхидхарма», – эти тексты включают в себе очень богатый материал, но он не подготовлен. А то, что я сделал, это собрал весь этот материал, приготовил вам блюдо

согласно вашему вкусу, а теперь кладу его вам в рот. Но вы все равно его не глотаете. Мне приходится палкой подталкивать его, и тогда вы говорите: «Ага, это вкусно». Слава богу, если вы скажете «вкусно», это очень хорошо.

Итак, не радуйтесь слишком сильно богатству и имуществу, и сильно не расстраивайтесь из-за отсутствия богатства и имущества. Это стратегическая ошибка. В повседневной жизни повторяйте себе эти слова. Этот стих я произношу каждый день, он очень полезен. Когда каждый день вы произносите эти слова, в вашем уме идет ориентация, и потом вы не будете думать: «Кошмар, у меня денег нет, жить не хочу». У собаки вообще денег нет, пенсии нет, холодильника нет, паспорта нет, но собака спокойно спит, а человек кричит: «Кошмар, как дальше буду жить?!» Вы иногда хуже, чем собака из-за этой стратегической ошибки – вы радуетесь богатству и имуществу, а если богатства и имущества становится немного меньше, то вы сразу же говорите, что дальше не хотите жить. Это стратегическая ошибка. Что говорили мастера Кадампы? «Не радуйтесь богатству и имуществу, а радуйтесь отсутствию богатства и имущества». Но если это невозможно, постарайтесь не слишком расстраиваться из-за отсутствия богатства и имущества. На самом деле, если у вас нет богатства и имущества, то это настоящее счастье.

Что говорил Миларепа? Как-то однажды у Миларепы спросили: «Почему вы всегда такой счастливый, всегда улыбаетесь?» Миларепа ответил: «Ну, я счастлив, потому что у меня нет жены. Из-за того, что у меня нет жены, мне не приходится с ней спорить, поэтому я счастлив. Поскольку у меня нет богатства и имущества, у меня нет страха потерять его, поэтому я счастлив». Он спокойно сидит. Картошку и хлеб всегда можно найти. Если вы натренируете свой ум так, чтобы жить с минимальными требованиями, тогда богатство и имущество не будет играть особой роли в вашей жизни. Когда вы слишком не зависите от богатства, вы счастливы. Ваше счастье не зависит от внешних условий, оно зависит от вашего состояния ума, что является более надежным. Настоящее богатство – это благие качества вашего ума, их никто не украдет. Каким бы богатством вы ни обладали, однажды конституция изменится, и это богатство у вас исчезнет.

Кроме того, однажды вы умрете и ничего с собой забрать уже не сможете, поэтому очень важным является внутреннее богатство, поэтому, если я что-то буду копить, то буду копить внутренне богатство, в этом случае материальное богатство придет ко мне само собой. Каким образом? Внутренне богатство – это как мед, а материальное богатство – как пчелы. Если вы копите внутреннее богатство – мед, тогда пчелы материального богатства слетятся к вам сами. Помните об этом.

Не радуйтесь богатству и имуществу, а радуйтесь отсутствию богатства и имущества, когда у вас появляется богатство и имущество у вас появляется чувство соперничества. Чем бы вы ни обладали, для вас всего мало из-за чувства соперничества. Если у вас отсутствует богатство и имущество, то вы сможете чисто практиковать Дхарму, бедность – это украшение практика Дхармы.

Пятая и шестая дебютные ошибки – не радоваться славе и репутации, а радоваться отсутствию славы и репутации. Если вы слишком радуетесь славе и репутации, то ваше счастье зависит от того, популярный вы человек или нет. Тогда вы скажете: «Я не хочу жить, потому что я обычный человек, я хотел бы быть каким-то особенным, популярным, когда все меня знают». Ну, знают вас другие люди или нет, какая разница? Самое главное, чтобы ваш ум был здоровым.

Седьмая и восьмая дебютные ошибки – радоваться временному счастью и расстраиваться из-за отсутствия временного счастья. Что это означает? Слишком радоваться тому счастью, которое возникает на основе пяти органов чувств, это дебютная ошибка. Если вы гонитесь за этими объектами пяти видов чувственного восприятия, то они подобны соленой воде: чем больше вы пьете, тем сильнее вас мучает жажда. Здесь не говорится, что не нужно радоваться счастью. Настоящее счастье – это то, что возникает благодаря ментальному развитию, – это подлинное счастье. Когда у вас появляется счастье благодаря устранению омрачений, то это подлинное счастье. А что касается мирского счастья, возникающего на

основе объектов пяти видов чувственного восприятия, то ему радуйтесь не слишком сильно. Из-за этого у нас возникают проблемы не только с ментальным здоровьем, но и с физическим. Например, если вы радуетесь такому чувственному объекту как еда, то вы будете есть все, что вкусно, и не будете проверять, вредно это или нет. Даже если доктор скажет вам, что это вредно, вы все равно будете это есть и думать: «Немного, ничего страшного. Торт сладкий, немного поем, ничего страшного», но потом становитесь толстыми. Сами не хотите быть толстыми, но из-за привязанности становитесь толстыми, потом сердце болит, везде болит.

Вы все знаете, что собой представляет вредная еда, но все равно продолжаете ее есть из-за привязанности, из-за того, что радуетесь объектам пяти видов чувственного восприятия. Что касается этого счастья, возникающего на основе объектов пяти органов чувств, то немного уменьшите его, и вы станете очень счастливы. Если вы его уменьшите, если вы не будете привязаны к счастью, возникающему на основе объектов пяти видов чувственного восприятия, то, что вы сделаете с деньгами? Ментальное счастье за деньги вы не купите. А счастье, которое возникает на основе объектов пяти видов чувственного восприятия, – вы можете его купить за деньги, но вам это создаст больше физических проблем.

Итак, вам нужно постараться понять эти восемь дебютных ошибок, и день за днем уменьшайте эти восемь дебютных ошибок, тогда ваша жизнь станет более прочной. Из-за устранения восьми дебютных ошибок, как я говорил вам вчера, день за днем ваши требования будут сводиться к минимуму. У вас будет все меньше и меньше требований. Это означает определенный прогресс, и также вы сможете адаптироваться к чему угодно. Вы сможете подстроиться, даже если носите одну и ту же одежду целую неделю. Это прогресс. У вас в уме не будет мысли: «О, я одну и ту же вещь надевал целую неделю». Я свою одежду пять лет, семь лет ношу, но у меня нет ни капли мысли: «О, я семь лет надеваю одну и ту же одежду, что люди обо мне подумают?» Даже если вы семь дней подряд надеваете одну и ту же одежду, что здесь такого? В чем там проблема? Это тот прогресс, который нужно постараться увидеть, и если вы будете уменьшать в уме восемь дебютных ошибок, то у вас требований в уме будет становиться все меньше и меньше, и вы сможете жить очень простой жизнью, с очень высоким мышлением и простым образом жизни. Наша страна Россия – очень богатая страна. Как бы ни ухудшалась ситуация, вам всегда будет хватать картошки и хлеба, вы никогда не умрете с голоду. У нас есть отец – Путин и мама – Медведев, чего же нам бояться? Не переживайте, будьте счастливы.

Вам нужно иметь определенное беспокойство – это о здоровье вашего ума. Если вы больны, но при этом не заботитесь об этом, думаете: «Я здоровый человек», тогда это иллюзия. Слишком думать: «Кошмар!» – это тоже другая крайность. Думать: «У меня дела идут отлично», – тоже крайность, поэтому важна золотая середина. Это понимание: «Мой ум нездоров, мне нужно сделать его здоровым. Что же мне сделать, чтобы обрести совершенно здоровое состояние ума?» А все остальное придет само собой.

Теперь, что касается медитации, то великие йогины прошлых времен говорили о четырех важных моментах медитации. Первый – открытие ворот к медитации – это вдохновение и уважение. Поэтому те, у кого есть вдохновение к медитации, могут открыть дверь к медитации. А у кого нет вдохновения к медитации, те никогда не откроют дверь медитации и никогда не достигнут реализаций. Поэтому очень важно развить вдохновение к медитации. Развейте вдохновение, но не слишком много занимайтесь медитацией, медитируйте понемногу. Когда вы не знаете, как правильно медитировать, то вас очень сильно интересует медитация, я знаю об этом. Но позже, когда вы по-настоящему узнаете, как правильно медитировать, тогда, если я скажу: «Сейчас вам нужно медитировать», вы скажете: «Геше Тинлей, потом, мне нужно сделать это, сделать то, и вот, когда все дела закончу, тогда преступлю к медитации». Когда вы закончите свою мирскую работу? Когда умрете. В этот момент вся мирская деятельность заканчивается.

Далее – уважение. Иметь уважение к Духовному Наставнику, который дает вам учение, это очень важно для открытия двери к медитации. В действительности вам нужно иметь

уважение ко всем живым существам. Но если это трудно, то вначале, что касается Духовного Наставника, который дарует вам мудрость, раскрывает ваши глаза и что касается ваших родителей, которые подарили вам ваше тело, вам нужно как минимум уважать их. Этим существам уважать очень важно для медитации, иначе вы неблагодарный человек. А что касается неблагодарного человека, то невозможно, чтобы с помощью медитации он достиг реализаций. Поэтому тем, кто хочет достичь реализаций в медитации, необходимо такое качество, как благодарность, и тогда он сможет достичь реализаций.

Итак, очень важно уважать Учителя, который раскрывает вам глаза. Уважать родителей, которые подарили вам тело, жилье, и также друзей и родственников, которые помогают вам в трудные времена, их также очень важно уважать. Вначале вам нужно научиться уважать их, а затем научиться уважать всех живых существ, потому что нет ни одного живого существа, которое в прошлом не было бы нашим родителем. Тогда также есть хорошее основание, чтобы их уважать. Тогда вы сможете видеть всех живых существ как одну большую семью. И когда у вас появится такой образ мышления, то вы думаете: «Зачем я медитирую? Это для того, чтобы устранить все ограничения из своего ума, чтобы помогать всем живым существам», и в этом цель медитации.

Далее, следующее, что говорили великие махасиддхи прошлых времен, это то, что хозяин медитации – это отречение. Отречение означает понимание того, что рождение под властью омрачений – это природа страдания, на основе учения по четырем благородным истинам и желание освободиться от рождения под властью омрачений, и это наивысшая свобода. Если вы обрели свободу определять, где вам умереть и где родиться, то это называется «нирвана». Нирвана не означает, что вы не рождаетесь. Вы рождаетесь, но по собственному выбору. Вы рождаетесь из сострадания, и это называется «реинкарнацией». Вы приносите благо и затем, когда время заканчивается, и вы видите, что на какой-то другой планете живые существа больше нуждаются в вашей помощи, вы умираете и рождаетесь там. У вас есть выбор определять, когда вам умереть и когда, и где родиться, и это является свободой. Кроме того, вы обладаете тонким ваджрным телом, а что касается этого грубого тела, то оно просто как дом, в котором может пребывать тонкое ваджрное тело, которое находится за пределами рождения и смерти. Такое возможно.

Как я вам говорил вчера, за одну жизнь вы с помощью практики тантры сможете обрести такое ваджрное тело и освободиться от смерти и рождения под властью омрачений. Вам нужно понять: «До тех пор, пока я умираю и рождаюсь под властью омрачений, у меня все начинается со страданий и заканчивается все также страданиями, и страданиям нет конца. А теперь я уже от этого устал и больше не хочу рождаться под властью омрачений. Я устал от своих омрачений. Я произведу революцию – свергну свои омрачения». Буддийские монахи носят одежду Будды, она желтого и красного цвета, и это то, что символизирует революцию, революцию в отношении омрачений. Коммунистические лидеры используют такие красные цвета, красный флаг не как символ революции над омрачениями, а такой революции, чтобы всех сделать одинаково бедными. Что сделали в коммунистические времена? Говорили, что все должны быть одинаковыми, поэтому всех сделали одинаково бедными, но некоторые лидеры при этом были очень богатыми. Сделать всех богатыми трудно, но поскольку они говорили, что все должны быть одинаковыми, то всех сделали бедными.

Сейчас времена демократии – это хорошо. Если бы я сказал эти слова тридцать лет тому назад, то завтра утром я был бы уже в тюрьме. Далее, третье положение – великие махасиддхи говорили, что сама медитация – это неблуждание ума от объекта медитации. Почему мы не можем находиться на объекте медитации, почему мы отвлекаемся? Бодхисаттвы и арьи, когда сосредотачиваются на одном объекте, с удовольствием погружаются в объект медитации. А мы, спустя уже минуту, не можем удерживать ум на объекте медитации, он начинает блуждать по сторонам. Почему так происходит? Не потому, что у нас ум очень плохой, а у арьев ум очень хороший. Если говорить о нашем уме и уме арьев, то потенциал ума у нас совершенно одинаковый. Но причина состоит в том, что у нас есть пять ошибок медитации, а у арьев нет этих пяти ошибок медитации. Вначале им было трудно сосредоточиться. Далее, применяя восемь противоядий, они устранили пять ошибок

медитации, и научились пребывать на одном объекте, сколько захотят, сколь угодно долго, и научились погружаться в объект медитации. Точно также это относится и к нам. Если они смогли этого добиться, то почему не сможем и мы? Причина в том, что в нашем уме есть пять ошибок медитации, и вам нужно знать, что это за пять ошибок. Кроме этого, нам нужно знать, что такое восемь противоядий, с помощью которых устраняются пять ошибок медитации во время медитации.

Когда вы развиваете шаматху – однонаправленное сосредоточение, то, чем вы занимаетесь? Это устраняете пять ошибок медитации, применяя восемь противоядий, а не просто сидите и ни о чем не думаете, – это не медитация на шаматху. Тогда у пьяных людей с этим все отлично, водку пьют, ни о чем не думают, двадцать четыре часа спят. Ничего особенного в этом нет. До тех пор пока не устранены пять ошибок медитации с помощью восьми противоядий, шаматха еще не развита. Что бы вы ни использовали, даже если применяете тантрические техники, вы не сможете развить шаматху, поскольку это та же самая база, что и для тантры.

Когда лама Цонкапа комментировал тексты по тантре, он говорил о том, что в тантрах также используются особые техники для развития сосредоточения. Но если вы используете эти техники без использования учений сутры, в которых говорится о пяти ошибках медитации, восьми противоядиях, о девяти стадиях сосредоточения, о шести силах, о четырех способах вступления в медитацию, то сами эти техники вам ничем не помогут. Поэтому наставление сутры вам необходимо использовать как основу, а техники тантры как дополнительные техники, тогда вы сможете очень быстро достичь реализаций. Учение сутры – это как полностью собранный автомобиль. А тантрические техники – это как особые устройства, благодаря которым машина может ехать быстрее. Но если нет машины сутры, то, даже если вы раздобыли такое устройство, которое позволяет машине ехать с большей скоростью, что вы с ним сделаете? Это хороший пример и лама Цонкапа говорил, что если вы хотите заниматься, то вам нужно практиковать союз сутры и тантры, они не противоречат друг другу, они поддерживают друг друга.

До свидания! Завтра состоится благословение Манджушри. Это означает, что сегодня вы с удовольствием слушали учение, поэтому время прошло очень быстро. Итак, благословение Манджушри связано с божеством Манджушри – это очень важное божество. Для вас это очень важная стратегия на период из жизни в жизнь. И вы можете сказать об этом своим друзьям и родственникам. Это благословение является важным не только на период жизнь за жизнью, но также и для этой жизни – оно помогает устранить препятствия, очистить всевозможные ваши болезни и негативную карму. Увидимся с вами завтра. Завтра в одиннадцать часов утра, буддийский Центр «Асанга» арендовал новое помещение, там также состоится учение. Завтра в шесть часов здесь состоится благословение. Я сюда приеду в пять тридцать.