

Я очень рад всех вас сегодня видеть. Чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь, как обычно, очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ, тогда само получение учения станет для вас практикой Дхармы. Одного лишь желания «пусть мой ум будет укрощенным» недостаточно, – так вы не укротите свой ум, вам нужно прикладывать усилия к укрощению ума. Укрощение ума – это самое трудное, поэтому Будда передал восемьдесят четыре тысячи томов учения по укрощению ума. Будда также передал сжатое учение, в котором объяснил, что такое буддизм. Вам нужно запомнить эти слова наизусть. Будда сказал: «Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума – в этом состоит учение Будды». Если вы занимаетесь практикой Дхармы, это должно либо удерживать вас от совершения телом, речью и умом негативной кармы, либо помогать накапливать заслуги, причины счастья из жизни в жизнь, либо помогать приводить свой ум к полному укрощению, иначе это не практика Дхармы. Эти слова раскрывают учение по троичной тренировке.

Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг – это тренировка нравственности. Нравственность означает контроль над своим телом, речью и умом, которые могут вредить не только вам, но и другим. Ваши действия тела, речи и ума приносят вред не только другим, больше всего они вредят вам самим. Поэтому, понимая закон кармы, изо всех сил старайтесь не вредить другим. Я уже давал детальное учение по закону кармы и теперь не буду его повторять.

Второе – накопление богатства заслуг. Если вы хотите быть счастливыми, вам нужно накопить большие заслуги. Причина вашего счастья – это накопление заслуг. Вы можете накопить заслуги, радуя других людей. Куда бы вы ни отправились, как минимум, улыбнитесь другому человеку, чтобы он мог расслабиться. Когда вы открываете рот, говорите что-нибудь полезное для других и никогда не произносите слов, которые могут расстроить других людей. О чем бы вы ни думали, думайте о доброте, которую проявляют к вам люди. Никогда не думайте, как они вам вредят, это нездоровый образ мышления. Это нравственность. Когда вы думаете: «Он мне сказал это, они мне сказали то», – это ненормальный образ мыслей. Это сделает несчастными вас, и другие тоже будут несчастны. Кто бы ни сделал что-то неправильное, подумайте: «Это не она, это не он – это омрачения». Его омрачения сначала не дают покоя ему самому, а потом он говорит нам плохие вещи. Поэтому нужно сразу его простить. Сразу же прощать других – это лучший способ сделать счастливым и себя, и других людей.

Пока что у вас нет ясновидения, но если бы оно у вас было, вы бы точно знали, что все живые существа невероятно добры к вам, вы бы всегда это помнили. Вы бы помнили, что нет ни одного живого существа, которое не являлось бы когда-либо вашей матерью, в этом цель ясновидения. Помня об этом, вы день за днем все больше и больше помните о доброте других и порождаете чувство большой близости к ним, чувство благодарности другим людям, и ваша любовь к другим становится все сильнее и сильнее. Если вы все больше и больше любите других, это приносит невероятное благо вам, а другие особой выгоды не получают. Будды и бодхисаттвы все время, непрерывно очень сильно нас любят, но мы не получаем от этого особого блага, а они получают невероятное благо. Иногда мы думаем: «Меня мало кто любит», как будто, если бы вас любили другие, это было бы чем-то особенным. Но, на самом деле, это не так, самое важное – ваша любовь к другим. Ваша любовь к другим в ваших руках, любовь других людей к вам не в ваших руках. Вы просите: «Пожалуйста, любите меня», – это детский подход. Любят или не любят – какая разница. Самое главное, вам всех любить, это в ваших руках, это более полезно, чем просить: «Пожалуйста, любите меня», – это ненормальная просьба.

Я подчеркиваю, любят вас другие люди или нет, не так важно, самое главное – ваша любовь к другим. Если бы вы обрели благо от любви других к вам, стать счастливым было бы очень трудно, потому что трудно сделать так, чтобы все вас любили. Это почти невозможно. У некоторых людей такой ум, что, сколько бы вы ни старались, очень трудно сделать так, чтобы они вас полюбили. Тогда стать буддой было бы очень тяжело. Если для того чтобы стать буддой, нужно, чтобы все вас любили, тогда это очень трудно. Вы становитесь Буддой не потому, что вас любят, – вы любите всех живых существ и становитесь ближе к состоянию будды. Это легко, это в ваших руках. Думайте: «Любя других, я приближаюсь к состоянию будды, это в моих силах, я могу любить всех живых существ, это нетрудно». Ваша любовь к живым существам находится в ваших руках, это нетрудно.

Помните то, о чем я сегодня вам сказал, и каждый день развивайте любовь к другим, даже если люди ненавидят вас, все равно любите их. Они вас ненавидят, вы еще сильнее любите. Не так, как в истории про евреев. Отец-еврей сказал сыну: «Сын, если кто-то тебя ругает, злится на тебя, подари ему шоколадку». Тот удивился: «Зачем мне дарить шоколад человеку, который на меня злится и ругается?» Отец сказал: «Дари ему шоколад до тех пор, пока он не заболит диабетом». Не поступайте так, это неправильно. Думайте: «Сколько бы они ни гневались на меня, в ответ я буду любить их», но не дарите шоколад. Очень важна решимость, если утром вы тренируетесь, вырабатываете решимость, думая, что, кто бы на вас ни разозлился, в ответ вы будете любить их, то, действительно, сумеете этого добиться, – это вопрос состояния вашего ума. Когда на вас кто-то злится, ругается, вы, наоборот, любите и вам не будет больно. Это счастье. Когда вас ругают, а вы в ответ любите, вам не будет больно внутри, вы будете счастливы. Слова будут попадать в одно ухо и вылетать из другого, это признак того, что ум стал сильным. Вы можете спросить: «Как же любовь и сострадание спасут меня от проблем?» Это один маленький пример того, как любовь и сострадание спасают от проблем.

В особенности это помогает, если вы рождаетесь в аду. Одна женщина получала много учений, но не могла нормально практиковать, она была сильно занята повседневной деятельностью. В нашей жизни нет ничего определенного, вы не можете с уверенностью сказать, будете завтра живы или нет. Может произойти все, что угодно. Внезапно утром она умерла. Внезапно у нее проявилась одна из негативных карм, и она переродилась во вторичном аду. Там существа стояли в очереди к вращающемуся колесу, из которого торчали острые кинжалы. Когда существо подходило к колесу, кинжалы срезали ему макушку головы, существа кричали от ужасной боли, ждали своей очереди в сильной панике. Эту историю рассказал Будда, обладая очень точным ясновидением, он видел это сам. Если вы верите в существование ада, то поймете, что человеческие проблемы совершенно ничтожны. Это вообще не проблемы. Если вы чуть-чуть подумаете о страданиях ада, то решите: «Как мне повезло, что сейчас я такой счастливый». Вроде, мало денег в кармане, кризис, но все равно, есть человеческое тело, все равно, есть пища, чтобы нормально поесть, есть теплый дом, теплая одежда, вы можете гулять туда-сюда. Нет ужасных болей, голова сильно не болит. Вы подумаете: «Как хорошо!» Если вы об этом не думаете, то всегда будете жаловаться и никогда не будете счастливы. Надо смотреть на существ, которые страдают больше, чем вы сами, тогда вы будете понимать, что счастливы. Если вы никогда не рассматриваете, как страдают существа в низших мирах, то никогда не будете счастливы.

Она стояла в очереди и вспомнила об учении, которое получила от своего Духовного Наставника. Учитель говорил ей: «Нет ничего более мощного, чем любовь и сострадание, они могут спасти тебя от любых страданий. Каждую трудную ситуацию в своей жизни встречай только с чувствами любви и сострадания. Это мой совет тебе. Если ты допустишь ошибку, если разозлишься, ситуация станет только хуже. Это мой совет, помни об этом все время». Женщина вспомнила совет Наставника и начала практиковать учение по тренировке ума. Она принимала страдания всех живых существ на себя и отдавала другим все свое счастье. Она

думала: «У всех людей в этой очереди нет знаний Дхармы, а у меня знания Дхармы есть. Сегодня, испытывая страдания, пусть я приму на себя страдания всех этих живых существ. Пусть они не страдают, пусть освободятся от страданий. Пусть я испытаю все их страдания». Она породила очень сильное сострадание, приняла страдания всех существ ада на себя и с сильными любовью и состраданием отдала им все свое счастье. Благодаря силе любви и сострадания колесо с острыми кинжалами, дотронувшись до головы женщины, тут же разлетелось на части, и в следующее мгновение она переродилась в высших мирах. Такова сила любви и сострадания.

Поэтому мой вам совет: каждый раз вспоминайте об этом, не забывайте, что любовь и сострадание – это самая суть Махаяны, это корень Махаяны. Без любви и сострадания, даже если вы будете медитировать и достигнете какого-то уровня сосредоточения, это будет бесполезно, поскольку нет корня. Корень – любовь и сострадание. Если корень любви и сострадания хороший, крепкий, когда позднее вырастают ствол и ветви, они становятся очень полезными. Поэтому мои Духовные Учителя, – Его Святейшество Далай-лама, а также мастера Кадампа, лама Цонкапа – все делали очень большой упор на любви и сострадании. Вам нужно научиться развивать любовь и сострадание, об этом также есть подробные учения. Это настоящее сокровище, настоящая защита, которую вы можете развить в своем уме. С сильными любовью и состраданием копите заслуги, и за короткое время вы сможете накопить невероятно большие заслуги.

Далее говорится: «Укроти свой ум полностью». Эту фразу нужно поделить на две части. Укротить свой ум вы можете посредством сосредоточения, но полное укрощение ума достигается с помощью тренировки мудрости. Последние слова указывают на две тренировки: тренировку сосредоточения и тренировку мудрости.

Теперь тренировка сосредоточения. Очень важно знать, что такое медитация. Как я говорил вам раньше, медитация – это такое состояние ума, когда вы приучаете себя к позитивному образу мышления. Нам необходимо осваивать позитивный образ мышления, потому что мы хотим быть счастливыми и не хотим страдать. Если вы хотите быть счастливыми, приучайте себя к позитивному образу мышления, тогда вы изменитесь. Если вы хотите страдать, вам не нужно меняться, как и прежде, сохраняйте привычку к негативному образу мышления. Это ваш выбор. Если вы хотите быть счастливыми, вам необходимо измениться и освоить позитивный образ мышления, поскольку из-за негативного образа мышления вы не сможете быть счастливыми, будете страдать, – это закон природы. Приучая себя к негативному мышлению, вы создаете в своем уме негативные отпечатки. Из-за освоения негативного образа мышления на уровне тела, речи и ума вы создаете негативные отпечатки, которые в дальнейшем при встрече с условиями приведут к негативному результату. Это закон природы, который открыл Будда. Будда говорил: «Я не создавал закона кармы, это закон природы, я просто открыл его».

Ученые исследуют тело человека и приходят к выводу, что наше тело – следствие того, что мы едим. Информация о каждом кусочке пищи, который мы съедаем, остается в теле на клеточном уровне. Когда она встречается с условиями и проявляется, вы, например, заболеваете. Вы никого не можете винить в этом, кроме самих себя, поскольку сами неправильно питались. На физическом уровне закон причинно-следственной взаимосвязи не работает безупречно, поскольку тело человека ненадежно. Например, вы можете заболеть из-за какого-то вируса, заразившись от других людей, даже если придерживались правильной диеты. Тело очень зависит от внешних факторов. Но вы не сможете получить негативную карму других людей, это невозможно. Ваши друзья создают негативную карму, вы тоже от этого получаете вред – такое невозможно. На уровне тела, если ваши друзья простудились, вы тоже простудитесь. В законах ума такое невозможно. Вокруг все создают негативную карму, если вы ее не создаете, вы не получите результат, невозможно получить результат,

если вы не создавали причины. На уровне тела это возможно, там закон причины и следствия не соблюдается на сто процентов. Законы страны тоже не работают на сто процентов, некоторые люди, не совершившие ничего плохого, могут попасть в тюрьму. Некоторые люди совершают очень много неправильного, но не попадают в тюрьму, они спокойно уходят от полиции. В законах страны тоже нет справедливости. Закон ума, карма, справедлив на сто процентов.

Закон, который открыл Будда, закон кармы, справедлив на сто процентов. Будда говорил, что наша жизнь – это следствие наших мыслей. Это очень важно. О чем вы думаете, такой и будет ваша жизнь. Если у вас больше негативных мыслей, вы меньше думаете позитивно, в вашей жизни будет больше негатива и меньше позитива. Это значит, у вас будет больше проблем и меньше счастья. Если у вас будет полностью чистый ум, омрачений вообще не будет, вы будете всегда счастливы, жизнь за жизнью, это на сто процентов справедливый закон. Это буддийская практика.

Медитация не означает, что нужно сидеть в строгой позе и ни о чем не думать. Если бы медитация была такой, то медитировать было бы очень легко. Каждую ночь по мы восемь часов ни о чем не думаем. Голова ничего не думает, рот закрыт, тело не совершает движений, но тогда после пробуждения вы должны достигать каких-то реализаций. Сидеть в особой позе, ни о чем не думать – это не медитация. Мы поступаем так каждую ночь. Ночь мы проводим так, днем во имя медитации сидим в строгой позе, ни о чем не думаем, – зачем эта трата жизни впустую? Состояние безмыслия само по себе не является медитацией, иначе мы бы каждую ночь безупречно медитировали по восемь часов, поскольку в это время ни о чем не думаем. Тогда у пьяных людей реализации были бы еще выше, они спят по двадцать четыре часа в сутки. Они пьют водку, потом у них болит голова, и они спят целые сутки, потом они достигли бы реализаций.

Как говорит лама Цонкапа, медитация – это привыкание к позитивному образу мышления. Для этого нет строгой необходимости сидеть в особой позе. Вы можете приучать себя к позитивному образу мышления, даже смотря телевизор, это тоже будет медитация. Когда смотрите телевизор, вы можете породить очень сильное негативное состояние ума, почему же вы не можете развивать позитивные состояния ума? Например, вы смотрите телевизор, кто-то подходит к вам и говорит: «Ваша подруга Света сказала о вас то-то и то-то». Вы сразу же приступаете к негативной медитации. Здесь вы очень искусны, вы мысленно выключаете телевизор, вы больше его не видите и не слышите. У вас есть такие способности, а когда речь идет о позитивной медитации, вы жалуетесь: «Геше Ла, мне мешает телевизор, мне мешает сосед». Когда же вы проводите негативную медитацию, телевизор вам совсем не мешает. Телевизор работает, а вы в это время вспоминаете: «Света год назад сказала то-то, два года назад сказала так-то», – вы вспоминаете все ее плюсы и минусы, ваше лицо становится красным. Вы достигаете реализации гнева. Голова начинает дымиться, дети бегают взад и вперед, а вы их даже не замечаете. Вы не говорите: «Дети, не шумите, я медитирую на гнев, вы мешаете моей медитации». Когда вы проводите негативную медитацию, вам никто не может помешать. Вы можете выключить телевизор мысленно, все в ваших руках. Почему вы не можете так сделать с позитивной медитацией? Причина в том, что ваш ум очень привык к негативному образу мышления, поэтому вам даже не нужно выключать телевизор, вы с большой силой концентрации начинаете обдумывать негативные положения. Из-за сильной привычки к негативному образу мышления, которую мы развивали во многих прошлых жизнях, у нас есть очень хороший навык быстро развивать зависть, гнев и тому подобное. Но теперь нам нужно измениться.

Мы создаем негативные кармические отпечатки из-за привычки к негативному образу мышления. Негативные отпечатки – это причины наших страданий из жизни в жизнь. Вам нужно понимать, что отпечатки негативной кармы приводят к негативному результату,

потому что они обладают потенциалом негативного результата. Почему это так? Почему у них есть потенциал негативного результата? Потому что их заложили негативные состояния ума. Отпечатки, которые были заложены негативными состояниями ума, обладают потенциалом к негативному результату – это закон природы. Если клетку нашего тела поместить в определенные условия, из нее можно создать клон, новое полноценное тело. Почему? Потому что она обладает полным потенциалом нашего тела. Почему это так? Потому что подобная причина приводит к подобному результату, к нашему телу. Эта теория возникла в буддизме две с половиной тысячи лет назад. Сейчас ученые открыли возможность создавать клоны, теория здесь одинаковая. Если отпечаток закладывает позитивное состояние ума, этот отпечаток обладает потенциалом позитивного результата, поскольку он создан позитивным состоянием ума. Это закон кармы, это закон природы. Подобная причина дает подобный результат – это закон природы. С этим согласны и ученые, и буддисты, – они думают совершенно одинаково. Здесь мы говорим о карме, а не о чем-то абстрактном.

Приучая себя к позитивному образу мышления, вы добиваетесь того, что ваши тело, речь и ум постоянно закладывают отпечатки позитивной кармы в вашем уме, и те являются причинами вашего счастья из жизни в жизнь. Если у вас преобладает позитивный образ мышления, то в вашем уме нет места для негативных состояний ума. Например, футбольный тренер скажет, что на поле всего один мяч, поэтому если вы с самого начала захватите инициативу и обретете контроль над мячом, как бы сильны ни были ваши противники, они ничего не смогут сделать. Если на поле находятся Рональду, Месси, но у них нет мяча, они будут просто прыгать и ничего не смогут сделать. В буддизме говорится, что необходимо проявлять точно такую же инициативу в практике, – необходимо обрести контроль над умом. Если позитивные состояния ума обретут такой контроль, то негативные состояния ума ничего не смогут сделать. В этом главная цель медитации. Сейчас на YouTube много роликов, в которых говорят о медитации, что через медитацию вы установите контакт, разовьете особые ощущения в теле, какое-то тепло, – это не главная причина медитировать, в книгах это не описано. Во всех коренных текстах написано, что через медитацию ваш ум привыкнет к позитивному образу мышления, поэтому ваш ум будет больше находиться в позитивном состоянии. Позитивные состояния ума захватят инициативу, поэтому негативных состояний ума будет меньше, то есть, меньше причин негативной кармы, причин ваших страданий, – вы будете создавать больше причин счастья, в результате вы будете более счастливым. Это просто. Вам нужно понимать этот момент, в этом состоит цель медитации. Ваши глаза откроются, вы подумаете: «Сейчас мои глаза открылись, я еще живой, я не умер, теперь позитивные состояния ума будут контролировать мой ум, я не дам шанс негативным состояниям ума». Один день вы не даете шанс, второй день не даете шанс – это настоящая, самая полезная медитация. Вы не делаете такую медитацию, вы просите меня: «Геше Ла, дайте мне особую, мистическую медитацию». Зачем это надо? Всем надо начинать с простого, потом продвигаться глубже и глубже.

Это мой совет. Я тоже не имею какого-то особого энтузиазма, я ленив, но когда открываю глаза, сразу же вспоминаю о позитивных состояниях ума. Это очень легко и очень приятно. Когда вы чуть-чуть привыкнете к позитивному образу мышления, это такое счастье. Потом, если кто-то скажет, что вы каждое утро должны развивать негативное состояние ума, вам будет очень тяжело это сделать, вы даже не сможете дышать. Когда придут негативные мысли, вам будет очень неудобно. Я скажу: «Можно, я не буду развивать негативную медитацию? Потому что это очень тяжело. Лицо красное, из-за этого меняется все тело, негативные мысли – это очень неприятно». Позитивные мысли – это очень хорошо. Лицо будет выглядеть по-другому, ваше тело расслабит, иммунная система станет сильной, ум будет спокоен. Почему вы не можете этого делать? Я думаю: «Почему люди не могут этого делать? Ведь это самое приятное». Шантидева говорил: «Отбрасывая негативную карму, вы закрываете дверь к страданиям. Через мудрость ум избавляется от неприятного». Когда вы

мудры, в вашем уме не бывает беспокойства, паранойи. Большинство ваших стрессов, депрессий – это паранойя из-за тупых мыслей. Ваш ум узко мыслит, из-за этого вы сами себе создаете проблемы. Когда вы мудры, вы видите дальше, ваш взгляд широкий, в вашем уме не будет беспокойства, вы совсем уйдете от депрессии. Благодаря мудрости в уме не остается дискомфорта.

Восхождение ко все большему и большему счастью на коне бодхичитты – это путь счастья, как вы можете лениться? Духовное развитие – это путь счастья, там нет сложностей. Вам можно есть, можно спать, вы можете пить, только не надо пить водку. Можете чуть-чуть меньше спать, потом делайте свой ум позитивным, – какие в этом проблемы? Иммунная система будет лучше, каждый день вы будете становиться счастливее и счастливее. Это настоящая медитация, неформальная медитация. Вначале научитесь заниматься неформальной медитацией. Формальная медитация, в особенности, развитие шаматхи, – это непростое занятие, вам нужно полностью знать всю теорию. Существует целая теория, как развивать однонаправленное сосредоточение, шаматху. Чтобы развивать мудрость, возникающую на основе медитации с помощью шаматхи, необходимо проводить аналитические медитации по темам Ламрима, начиная от преданности Духовному Наставнику и заканчивая мудростью, познающей пустоту. Это тоже не просто, есть целая система, как медитировать на темы преданности Духовному Наставнику, драгоценной человеческой жизни, непостоянства и смерти и так далее. Все это вам нужно знать, чтобы реализовать весь свой потенциал, устранить все ограничения, чтобы стать источником счастья всех живых существ. Вам нужно понимать, что это возможно, но нелегко.

Если вы в целом, в сжатой форме все это понимаете, то знаете направление, в котором вам нужно двигаться. Нет такого, что есть только одна маленькая техника, а потом – тупик, все заканчивается. Есть много таких направлений, например, нью-эйджевская медитация дает одну технику, вы ее выполняете, дальше – тупик, они говорят: «Мы тоже не знаем». В учении Будды тупика не будет до самого момента, когда вы станете буддой. Есть океан мудрости. Сколько бы мудрости вы ни получили, этого мало, есть еще больше мудрости. Поэтому вы – счастливицы, вам повезло. Сейчас постепенно все эти учения переводятся на русский язык, русский язык становится очень богатым. Раньше на русском языке вы могли изучать науки, математику. Сейчас на русском языке вы можете изучить, как развивать ум. Каждый год переводится много книг на русский язык, это делает русский язык очень богатым. Я чувствую, что и с моей стороны это большой вклад в русский язык, благодаря своему учению я делаю русский язык богаче. Я двадцать четыре года живу в России, ем русскую картошку и русский хлеб, – я более русский, чем маленькие дети, которые родились пять или десять лет назад, или люди, родившиеся двадцать лет назад. Я более русский, чем они, так как живу в России двадцать четыре года. Я обязан делать что-то полезное в том месте, где я живу, где я ем.

Каждое утро вырабатывайте решимость: «Я не позволю возникнуть в своем уме негативным состояниям ума, буду развивать только позитивные состояния ума. С какими бы плохими условиями я ни столкнулся, я не позволю уму развить какое-либо негативное состояние. Всегда буду возвращать только любовь и сострадание к другим. Пусть я стану источником счастья для всех живых существ, в этом смысл моей жизни. Если я зажгу маленький светильник, то принесу его в темное место, чтобы там стало немного светлее. Жизнь за жизнью, куда бы я ни отправился, пусть я подобно светильнику буду нести свет и счастье всем окружающим».

«Даже если у меня есть совсем маленький источник света, все равно, пусть я окажусь в самом темном месте», – я думаю так. «У меня есть маленький свет, пламя, я думаю, что мое маленькое пламя более полезно там, где совсем темно. Где совсем темно, где совсем нет света – пусть я рожусь там, я дам чуть-чуть света, чуть-чуть помогу людям. Это мое счастье». Вы тоже так думайте. Тогда, даже если вы ленивый, ничего страшного. Если вы высокомерны,

размышляете неправильно, даже если вы с большим энтузиазмом встаете рано утром, в этом нет смысла. «Я, я, я такой йогин, я такой-то», если вы так думаете, тогда лучше не надо быть буддистом. Иногда я вижу, как некоторые называют себя буддистами, но у них слишком большое эго, они говорят: «Это наш Гуру, а другой Гуру – такой-сякой». Я думаю: «Почему эти люди стали буддистами?» С таким подходом лучше быть атеистом, если бы они были атеистами, то спокойно отдыхали бы в Турции, пили пиво, создавали мало негативной кармы и были бы счастливы. Но во имя буддизма они создают очень большую негативную карму, говорят: «Они такие-сякие, те такие-сякие, мы – Гелуг, они – Ньингма, они – Сакья, они плохие, только Гелуг – самые лучшие». Тогда я хочу, чтобы вы даже не становились буддистом. Такие буддисты не нужны Гелугпа. Такие ученики мне не нужны. Нужно уважать не только буддистов, но и другие религии. Вам, наверное, подходит буддизм, но буддизм не подходит всем. Кому-то подходит ислам, кому-то подходит христианство. Поэтому не надо говорить: «Мы самые лучшие», скажите: «Мне подходит буддизм, вам, наверное, подходит другая религия». Нужно уважать других. Это как лекарство: есть тибетские лекарства, есть европейские лекарства, есть гомеопатия. Кому-то помогает гомеопатия, кому-то – тибетские лекарства, кому-то помогают европейские лекарства, поэтому не надо говорить: «Это самое лучшее». Это неправильно, из-за этого возникают конфликты. Надо говорить: «Мне это подходит». Как в институте, там вы учитесь со многими людьми, кто-то изучает экономику, кто-то изучает науку, кто-то изучает юстицию. Вы не говорите: «Я адвокат, а ученые плохие», вы все друзья. Вы уважаете профессии друг друга. Почему вы не можете уважать религии друг друга? У каждой религии есть свои особенности и возможности, это нужно уважать, тогда в нашем мире будет гармония. Я говорю это искренне, от своего сердца.

Причина, сущность и функция негативных состояний ума. Это мой совет вам. Если это возможно, все время вспоминайте, какова причина, сущность и функция ваших негативных состояний ума. Их причина – ошибочные состояния ума. Если вы все больше мыслите нездоровым образом, из-за этого появляются негативные мысли. Вы спрашиваете, почему у вас много негативных мыслей. Потому что вы ненормально думаете. Если вы будете нормально думать, невозможно возникнуть гневу, невозможно, чтобы возникла зависть или депрессия. Я думаю нормально, даже если меня просят разозлиться, я не могу злиться. Иногда я вижу, что мои ученики что-то не понимают, я должен сыграть, как будто я строгий, но у меня не получается. Я не могу злиться, даже сыграть злость у меня не получается. Я нехороший актер. Я могу чуть-чуть ругать, но потом внутри смеюсь, потом они понимают, что Геше Ла шутит. Вы злитесь быстро. Знайте, что гнев – это очень нехорошо. Иногда я должен играть немного строгого, но у меня не получается. Поэтому я избаловал своих учеников, я не могу вести себя, как Марпа. Нужно быть чуть-чуть строже, но у меня не получается. Когда мне нужно повести себя строго, я не могу, у меня не получается. Но при этом, когда я смотрю на вас, я вижу, что вы все время злитесь, все время строгие, сидите сердитые, я думаю: «Как у вас это получается?»

Дело в том, что вы не думаете о причине негативных состояний ума, о сущности негативных состояний ума и о функции негативных состояний ума. Если вы каждый день будете об этом думать, то, как только возникнет какая-то негативная мысль, для вас это будет как запах в туалете. Как только кто-то затрагивает негативную тему, я сразу же чувствую аллергию. Это правда, как только кто-то затрагивает негативную тему, я сразу думаю: «Зачем это надо?». Это как туалет, я спрашиваю, можно ли это закрыть, тогда мы будем сидеть вместе и пить чай. Если вы открываете рот и начинаете так говорить, я не могу сидеть, для меня это имеет плохой запах. Если вы хотите, чтобы я сидел рядом с вами долго, говорите только позитивные вещи, это мой секрет. Тогда, если вы скажете, что надо ехать, я скажу: «Нет-нет, сидите еще». Если вы открываете рот, и из него исходит лишь один негатив, я говорю: «Ладно, до свидания». Это мой секрет для вас. Сущность ваших негативных состояний ума – яд. Помните

об этом. Самый худший яд – негативные состояния ума. В нашем мире любой яд, даже самый страшный, может убить только ваше тело. Самый худший яд в нашем мире не может свергнуть нас в низшие миры, в ад. Ваши негативные состояния ума могут не только свергнуть вас в низшие миры, они могут отнять вашу жизнь. Многие люди умирают из-за гнева, из-за привязанности, сколько жизней они отнимают! Почему на войне люди убивают друг друга? Из-за гнева и привязанности. Привязываемся к вещам, потом гневаемся и убиваем. Кто убил? Омрачения, гнев. Сколько раз нас уже убивали омрачения!

Омрачения не только убивают нас, но также могут свергнуть в низшие миры, это кошмар. Поэтому самая худшая из всех болезней – болезнь омрачений. Сейчас вы не понимаете этого. Шантидева говорит, что когда вы заболеваете какой-то обычной мирской болезнью, вы очень осторожны: слушаетесь всех советов врача, принимаете лекарства в точном соответствии с его предписаниями. Тем не менее, если вы излечитесь от этой болезни, нет гарантии, что вы будете жить дальше. Вы вылечите одну болезнь, но можете умереть в аварии, у вас может остановиться сердце, и вы умрете. Нет гарантий, что если вы вылечите эту болезнь, то будете жить долго, но вы очень беспокоитесь за желудок или какой-то другой орган. Вы не умрете из-за болезни желудка, но врач может найти другую болезнь, у вас нет гарантий. Врач скажет: «Я вылечил ваш желудок, гарантирую, что вы не умрете из-за его болезни, но это не сто процентов, а только семидесяти процентная гарантия, – я не могу гарантировать на сто процентов. Есть много других болезней, вы можете умереть от другой болезни». Как вы вылечите все болезни? Невозможно вылечить все болезни. С болезнями тела вы очень осторожны, если врач сказал, даже если лекарство очень трудно достать, вы обязательно начнете его разыскивать. Но Шантидева говорит, что самая страшная болезнь – это болезнь омрачений. Об этом лечении вы не думаете, это наша ошибка. Потому что эта болезнь не причиняет боль сразу. Болезни тела сразу дают болевые ощущения, поэтому вы думаете, что это плохо. Болезнь омрачений очень коварна, очень хитра. Самая коварная болезнь – это болезнь омрачений, вы ее не чувствуете. Иногда болезнь омрачений делает вам чуть-чуть приятно. В конце концов, она разрушит вашу жизнь полностью, это самая страшная болезнь.

Если вы поймете, что омрачения – самые худшие ваши враги, вы не будете бояться ни одной мирской болезни. Я это знаю, поэтому ни капельки не боюсь других мирских болезней, что бы мне ни говорили. Я знаю, что рано или поздно умру. Если болею, то умру, но даже если не болею, все равно однажды умру. Внутренняя болезнь омрачений – это надо лечить. Если я от нее излечусь, то смогу совсем перестать умирать и рождаться под властью омрачений – это свобода. Если вы исцелитесь от внутренней болезни омрачений, я на сто процентов могу гарантировать, что вы достигнете вечного счастья, нирваны. Нирвана – это не что-то абстрактное, нирвана – это безусловно здоровое состояние ума. С этой точки зрения я говорю, что буддизм на сто процентов – наука об уме. Он учит нас, как обрести безусловно здоровое состояние ума.

В наши дни все быстрее развиваются высокие технологии. В будущем, если мы не научимся делать то, на что не способны научные технологии, компьютеры, механизмы, выжить будет очень трудно. Вам нужно понимать, на что способны мы и на что не способны машины. Потому что дальше и дальше всю человеческую работу будут забирать машины, вы останетесь без работы. Нужно думать, что вы способны делать такое, что не могут сделать машины. Тогда мы сможем бросить вызов машинам и будем способны контролировать их, иначе машины возьмут нас под контроль, – это очень опасно. Какая у нас осталась надежда? Осталась единственная надежда – учение Будды. На что способны мы и не способны машины – на развитие высокого уровня сосредоточения, шаматхи. Машины этого не могут. Когда вы развиваете шаматху, вы создаете в своем уме невидимую внутреннюю машину. Это ментальные технологии. Вы не можете ее купить, вам нужно ее создать. Тогда машины не смогут соперничать с нами. Машины также не способны развить любовь и сострадание. Машины не могут развить мудрость, они не способны испытывать терпение. Машины ни на

что не способны в области ментального развития. Если говорить о физических действиях, машины гораздо способнее людей. Память у машин тоже лучше, чем у человека. Если вы думаете, что вы мудрый из-за того, что помните много вещей, то это не так. Машина тоже может запомнить многое. Когда я учился в школе, некоторые ученики все запоминали. Я не любил заучивать. Они сдавали экзамены на пятерки, но потом их головы были пусты. Так запомнить на минуту могут и машины. Память вашего компьютера можно заполнить за минуту. Вам нужно думать своей головой, не просто запоминать. Некоторые мои ученики все запоминают, но не могут думать сами, это ошибка. Думать – это самое главное. Запоминает машина лучше, чем вы. В компьютер за секунду можно внести данные. Машины не могут разносторонне анализировать, что правильно, а что неправильно. Мой совет: чтобы в будущем выжить, очень важно заниматься развитием ума. Такой совет очень важен для молодого поколения, передавайте его своим детям. Расскажите это своим детям, если они хотят выжить в будущем. Для нас это не так опасно, а в будущем им будет трудно.

Функция ваших негативных состояний ума только в том, чтобы вредить вам и вредить другим. У ваших негативных состояний ума нет никакой полезной функции. Зачем же вам развивать негативные состояния ума? Когда вы их порождаете, вы несчастны. В нашем мире нет ни одного человека, который сказал бы: «Сегодня я развил очень сильный гнев, какой это был прекрасный день». Когда вы развиваете гнев, счастья в этом нет. Люди говорят: «Сегодня у меня испорчен весь день, потому что я весь день злился». Вы сами так говорите, но все равно, развиваете гнев. Я думаю: «Как интересно, у людей есть глаза, но они все равно прыгают в яму, – похоже на это». Если бы гнев давал хоть чуть-чуть приятных ощущений, тогда были бы причины его развивать, вы сказали бы: «Он делает приятно, я думал, что это хорошо, поэтому он меня обманул». Но он сразу же разрушает ваше спокойствие, а вы все равно развиваете омрачения, – я думаю, что это очень странно. С гневом все сразу ясно, привязанность же вначале дарит некоторое удовольствие, но затем приводит к еще большим страданиям. Гнев – очевидный источник страданий.

Спать рано утром – это очень приятно, вы не хотите вставать, это ошибка, но вы получаете чуть-чуть удовольствия. Тело отдыхает, ум отдыхает, вы говорите, что не хотите вставать рано утром. Это привязанность, но это не так опасно. Когда вы гневаетесь, злитесь, в этом нет никакого счастья, ваше лицо сразу становится красным, разрушается иммунная система, вы разрушаете свое счастье и счастье других. Тогда, почему вы злитесь? Вам нужно понимать, что, гневаясь, вы словно наказываете себя за ошибки других, поэтому никогда не злитесь. Если кто-то специально провоцирует вас, говорит что-то плохое, самое лучшее – улыбнуться в ответ. Они думают, что если вы злитесь, то потом вам будет плохо, они специально ведут себя так, а вы в ответ улыбнитесь и скажите: «Большое спасибо». Они поймут, что нет толка. Потом скажите: «Вы мне очень полезны, сделайте еще раз так, мой ум становится сильнее и сильнее», он ответит: «Нет, я не буду вам помогать». Если же вы попросите так не говорить, они будут говорить больше и больше. Вот так надо делать.

Причина, сущность и функция позитивных состояний ума. Причина ваших позитивных состояний ума – здоровый образ мышления. Каждый день возвращайте здоровый образ мышления, и позитивные состояния ума будут проявляться спонтанно. Это ваша практика Дхармы. Чем больше вы слушаете учение, тем больше накапливаете материала для позитивного образа мышления. Я открываю утром глаза, у меня есть миллион материала для позитивных мыслей. Думать позитивные мысли – это счастье! При этом я не сижу в строгой позе. Когда я открываю глаза, принимаю пищу, я всегда думаю нормально, у меня здоровые мысли. Когда ум работает нормально – это счастье. Поэтому нет места гневу и привязанности. Когда ум думает нормально, омрачениям нет места. Когда ум думает ненормально, сразу гнев, привязанность – все прыгают радостно: «Как хорошо, нас пригласили». Вы их сами

пригласили. Вы не хотите злиться, но если вы в течение минуты думали ненормально, они сразу все к вам приходят. Вам нужно быть очень строгими со своими негативными состояниями ума. Со всеми омрачениями будьте очень строгими, не проявляйте мягкости. Если вы немного проявите к ним мягкость, они все сразу же вернутся обратно.

Есть анекдот. У одного человека дома завелись тараканы, их стало очень много, и он спросил у соседа, как ему избавиться от тараканов. Тот сказал: «Это очень легко. Тебе нужно быть с тараканами очень строгим. Скажи им твердо: «Уходите отсюда, я от вас устал, вы пачкаете у меня дома». Тогда они уйдут, но, главное, не улыбайся им». Человек сказал: «Хорошо». Он начал ругать тараканов, сказал: «Уходите, я устал от вас, вы делаете мой дом грязным». Они все начали уходить. Последний таракан плелся позади со сломанными ногами и нес за спиной посуду, еле-еле передвигался. Человек невольно улыбнулся, а таракан сразу же побросал свои тарелки и закричал: «Возвращаемся обратно, хозяин пошутил». Тараканы не опасны. Ваши омрачения – самые худшие тараканы. Когда дома два или три таракана, вам неприятно. Но в нашем уме столько тараканов омрачений – это должно быть очень неприятно. Когда я вижу таракана, мне неприятно. Когда я вижу омрачение в уме, это страшнее, чем таракан. Когда даже одно омрачение вижу, мне неприятно. Я знаю, что из-за одного омрачения возникнет сто. Если сразу не убрать, завтра будет сто, потом тысяча, – их будет все больше и больше. Это я знаю точно. Если в мой ум приходит даже одно омрачение, мне неприятно, я знаю, что оно породит все больше и больше омрачений. Я сразу строг с омрачениями. Если вы будете так делать, вы всегда будете счастливы.

Позитивные состояния ума всегда возникают на основе здорового образа мышления. Если у вас все больше и больше позитивных состояний ума, они не дают расти негативным состояниям ума, и это очень полезно. Вы знаете биологию, у нашего тела точно такой же механизм. Когда хороших бактерий больше, чем плохих, хорошие бактерии не дают размножаться плохим, – они защищают тело. Точно так же, если в нашем уме больше позитивных состояний ума, для негативных состояний ума наступает кошмар, позитивные состояния получают контроль. Поэтому, с самого начала придерживайтесь здорового образа мышления и развивайте позитивные состояния ума. Потом позитивные состояния ума запустят такой механизм, что негативные эмоции будут возникать очень редко. И даже, если они появятся, то, благодаря очень сильным позитивным состояниям ума, будут находиться под вашим полным контролем, а влияние негативных состояний ума будет подобно надписи на воде, которая исчезает в следующее мгновение. Таков механизм.

В настоящий момент функционирование ваших негативных состояний ума подобно надписи на металле. Не уходит, проходит десять лет, а вы все еще не забыли. Если какой-то человек скажет вам: «Прости меня, год назад я сказал тебе то-то и то-то, я хочу попросить прощения», вы говорите: «Не только это, еще два года назад ты сказал то-то и то-то». Человек скажет: «Извините, два года назад я тоже допустил ошибку». Вы скажете: «Не только это, три года назад было то-то». Так вы дойдете до пятнадцати лет, у вас просто феноменальная память. Это функция негативного состояния ума. Если у очень доброго человека вы попросите прощения, он ответит: «За что вас прощать? Я не помню». Даже, если вы делали очень много ненормальных вещей, он вообще не вспомнит. Это здоровый ум. Вашу маленькую помощь он помнит в деталях. Он скажет: «Год назад, когда я испытывал такие-то трудности, ты мне дал ручку, мне она была очень полезна, ты мне дал тогда-то футболку. Когда мне было холодно, я ее надевал, она мне была очень полезна. Когда я был голоден, ты дал мне хлеб, этого я никогда не забуду». Даже то, что вы дали ему двадцать лет назад, он не забывает. Это здоровый ум. Если вы помните одну маленькую ошибку, совершенную двадцать лет назад и говорите: «Ты на меня плохо посмотрел двадцать лет назад», – это очень ненормально. Сейчас посмотрите в свой ум. Если вы помните благо, которое вам принесли двадцать лет назад, если помните в мелочах даже стакан воды, который вам дали, то ваш ум немного нормальный. Если вы помните, как двадцать лет назад один человек посмотрел на вас плохо, вы еще не

забыли этого человека, ваш ум ненормальный, – это диагноз. Вы можете понять, каково состояние вашего ума, вы можете понять ситуацию с помощью такой логики. Лучший способ диагностики – это буддийская логика.

Тренируйтесь таким образом. С пониманием причины, сущности и функции ваших негативных состояний ума даже на одно мгновение не допускайте в своем уме негативных эмоций. Будьте очень строги с негативными состояниями ума. С другими строги не будьте, но проявляйте строгость к своим негативным состояниям ума. К самому себе быть слишком строгим не надо, будьте более строгими с вашими негативными состояниями ума. К самим себе особой строгости не проявляйте, большую строгость проявляйте к своим негативным состояниям ума. Некоторые люди очень строги с собой, запрещают себе есть и так далее, – это тоже неправильно. Расслабьтесь, нужно есть, нужно спать, смотреть телевизор. Нужно быть строгими с негативными состояниями ума. Получившим посвящение нужно видеть свои пять совокупностей как пять дхьяни-будд. Вам нужно уважать свои пять совокупностей. Уважайте свой потенциал и самих себя, но не уважайте свои омрачения, – в этом разница. Никогда не уважайте свое эго, – это ваш худший враг. Когда вы проводите между ними различие, вам становится очень легко.

Сущность позитивных состояний ума – это лекарство, мудрость. Функция – помогать вам и помогать другим. Это ваша практика. Я говорил об этом раньше, сейчас говорю снова. Это не просто какая-то история, я повторяю это для вашей практики. Поскольку вы до сих пор не занимаетесь практикой, как полагается, я повторяю это снова и снова. Буддийское учение – это не истории. Мой Учитель иногда одну тему объяснял много раз с разных сторон, потом я ее понимал. Вначале я думал, что знаю это, потом я понимал, что еще не понял с разных сторон. Если я понял, то я должен измениться. Если я не меняюсь, это знак, что я не понял. Я понял слова, но не понял смысл. Если бы я понял смысл, я бы был совсем другим – очень позитивным, негативу вообще не было бы места. Поэтому, когда вы слушаете одну и ту же тему, не надо думать, что вы поняли, думайте: «Я слышал это раньше, но еще не понял, потому что я не изменился, изменений мало». Это очень важно понимать – когда вы приходите к настоящему пониманию Дхармы, происходят большие перемены. Если изменений не происходит, это значит, что у вас нет и понимания Дхармы. Вы слышали учение, но не обрели мудрость, возникающую на основе слушания. Для этого очень важно знать, как правильно слушать учение.

Однонаправленное сосредоточение, шаматха. Так вы укрощаете свой ум. Тему развития однонаправленного сосредоточения лама Цонкапа представил в «Большом Ламриме» и «Среднем Ламриме». Его наставления считаются царем наставлений по развитию шаматхи. Наставления из трактатов махасиддхов прошлых времен не сравнятся с тем, что лама Цонкапа изложил в «Большом и Среднем Ламримах», поскольку он представил полную систему, а в трудах этих мастеров присутствует какая-то одна часть, но не хватает многого другого. Полные наставления, изданные в виде книги, – это «Большой Ламрим» и «Средний Ламрим» ламы Цонкапы. Даже в тексте «Абхисамаяаламкара», написанном Буддой Майтреей, вы не найдете полных наставлений по шаматхе. Вы обнаружите инструкции по пяти ошибкам медитации, по восьми противоядиям, но девять стадий и шесть сил там не объясняются. Там нет и четырех способов вступления в медитацию. Все это общие наставления из «Большого Ламрима», которые я объяснял вам раньше. В «Большом Ламриме» даются общие наставления по развитию шаматхи. Специфические технические наставления по развитию шаматхи содержатся в «Среднем Ламриме».

Мы с вами обсуждаем «Средний Ламрим», технические наставления по развитию шаматхи. Мы подошли ко второму разделу, который объясняется в двух главах: первое – что необходимо делать, когда возникают блуждание или притупленность ума, второе – чем

заниматься, когда нет блуждания и притупленности ума. Рассматриваем первое – что необходимо делать, когда возникают такие ошибки медитации, как блуждание и притупленность ума. Эта тема изложена в двух частях. Первое – объясняется противоядие, которое распознает ошибку медитации. Когда возникают блуждание или притупленность ума, должно присутствовать состояние ума, которое распознает их возникновение, – это противоядие. Второе – понимание того, что, если во время медитации вы распознали возникновение блуждания или притупленности ума, но не применяете противоядие от них, – это ошибка. Нужно понимать, что это ошибка, что в таком случае вам нужно применять противоядие.

Мы сейчас будем говорить в основном о технических моментах, поэтому тем, кто не слышал предыдущих наставлений, может быть немного трудно, но, все равно, это учение оставит в вашем уме хороший отпечаток. И оно не будет совершенно непонятным для вас, поскольку я буду объяснять эти темы очень просто, чтобы вы тоже смогли их понять. Раньше, когда я был студентом и слушал лекции преподавателей, иногда они давали очень пространственные, абстрактные объяснения. Когда я наконец понимал, о чем шла речь, я думал: «Почему нельзя было объяснить это гораздо проще, ведь это можно изложить просто». Электрон, протон, нейтрон – я перепутал, потом понял, что это не так уж трудно. Сначала нужно объяснить характеристики, что такое электрон, что такое протон, что такое нейтрон, что такое атом, который мы не можем увидеть глазами, и то, что в нем есть эти три частицы. Нужно немного объяснить, это не так трудно. Они сразу начинали с электрона, протона, нейтрона, много чего-то еще дополнительно. Учитель запутался сам, мы путались еще больше. Иногда в буддизме тоже много сразу говорят о кунтаге, шеванге, йондупе, при этом, сам учитель путается, и ученики тоже путаются.

Если представлять учение в простой форме, как это делает Его Святейшество Далай-лама, в нем не будет ничего трудного, мы все сможем понять. Раньше я думал, что квантовая физика – это очень сложно, но когда со мной разговаривали простым нормальным языком, все становилось понятно. Там нет ничего особенного, нет ничего очень сложного. Говорят про маленькие вещи, очень много рассказывают, в конце концов, я говорю: «Почему вы с самого начала не сказали все просто?» Иногда в университете бывало так, что учитель что-то начинал объяснять, и я засыпал, а проснувшись, обнаруживал, что он все еще говорит о том же самом. Я снова засыпал, просыпался, а он так и продолжал объяснять ту же тему. Во время учения Его Святейшества Далай-ламы, даже, если я хочу спать, я не могу заснуть, поскольку Его Святейшество передает очень богатый материал. Очень много богатого материала, даже, если я очень сильно устал, хочу спать, так много материала не дает мне спать. У некоторых Учителей я очень хорошо сплю, даже не хочу спать, но он дает такое учение, что я должен спать. Так я понял, что способ представления учения играет очень важную роль.

Одна и та же тема, но когда дает учение Его Святейшество, – это одно, а если то же самое дает другой Учитель – совсем другое. Особенно, если у Учителя нет опыта, его учение часто очень скучное. У него нет опыта, он прочитал то, что написано в книгах и это рассказывает, поэтому, он может рассказать только то, что есть в книгах. Когда есть опыт, необязательно говорить по книгам. Эти книги написаны сто, пятьсот или тысячу лет назад, это рассказано человеком, имеющим определенный ход мысли. Если я буду рассказывать вам в точности, что написано в этой книге, вы все будете спать, потому что, это совсем другой источник. Если у меня есть чуть-чуть опыта, то я могу вам рассказывать что-то точно. Необязательно я буду говорить вам то, что написано в книгах, – это может быть написано для другой ситуации. Мое учение становится полезным благодаря использованию здравого смысла. Здравомыслие очень и очень важно. Религия может быть любой, если в ее основе лежит здравомыслие, то ваше здравомыслие будет все шире и шире. Потом у вас появится мысль: «Я сам не хочу ни единого, ни малейшего страдания, все одинаковы, никто не хочет страдать, – это здравомыслие, поэтому у меня нет права причинять другим неудобство». Буддизм говорит о

таком здравомыслии. Чего хотите вы, того хотят и все остальные, у всех есть права, поэтому у вас нет права разрушать чужое счастье ради своего маленького интереса. Это здравомыслие.

Первая часть объясняется в двух разделах. Противоядие, которое распознает возникновение блуждания или притупленности ума во время медитации, – это очень важно. Если у вас нет бдительности, ваша медитация никогда не будет развиваться, вы будете пребывать в медитации как во сне. Когда у вас сильна бдительность, вы можете точно определить, чиста ваша медитация или нет. Для чего необходима чистая медитация? В первую очередь, вам нужно знать механизм. Если у вас чистое сосредоточение, то вы способны пребывать на одном объекте сколь угодно долго. Пока что вы не можете установить свой ум на одном объекте даже на минуту. Почему? И почему будды и бодхисаттвы способны спонтанно входить в состояние однонаправленного сосредоточения на любое время? Дело не в том, что наши умы кошмарные, а их умы какие-то совершенно другие, – потенциал наших умов одинаков. Причина не в том, что ноутбук ума у будд и бодхисаттв – это компьютер фирмы Apple, а ноутбук нашего ума – китайская подделка. Ноутбук нашего ума и ноутбук умов будд и бодхисаттв – это ноутбуки производства фирмы Apple, они совершенно одинаковы, их потенциал одинаков. Тогда почему их компьютер функционируют безупречно, а наш – очень плохо? Потому что мы не запрограммировали свой компьютер. Вы открываете ноутбук, что-то печатаете, просто вносите информацию, потом чуть-чуть сидите в интернете, по-другому он у вас не функционирует. Даже интернет у вас работает очень плохо, не 3G, только 1G, очень плохой сигнал. Иногда сигнал есть, иногда нет – вот таков ноутбук нашего ума.

Если потенциал наших умов одинаков, почему они способны пребывать в сосредоточении, а мы этого не можем? Здесь должна быть какая-то другая причина, и это какой-то вторичный, не главный фактор. Это должно нас очень вдохновлять. Вы видите, что в компьютере будды очень обширные программы, а ваш компьютер используется очень просто. Он говорит, что разницы в самих ноутбуках нет, он создал специальные программы, а вы не создали. Тогда вы думаете: «Слава богу, я тоже так могу. У меня есть компьютер, я хочу научиться создавать программы». Учение Будды – это невероятная инструкция по использованию особой, высокой технологии нашего ума. Наш ум – это самые высокие технологии, любые созданные технологии очень просты. Наш ум – это очень высокие технологии, они есть у всех нас, зачем покупать что-то технологическое, – это самые лучшие технологии. Но мы не умеем ими пользоваться. Если мы разовьем шаматху, нам не нужен будет телефон, вы направите свой ум и будете знать. В будущем, когда все разовьют шаматху, вы сможете мысленно звонить. Вы сможете общаться друг с другом: «Ты где?» – «Я там-то». – «А, я вижу, где ты». Это, возможно, самый лучший телефон, – не нужны батарейки, это очень надежно. Это создает состояние ума, это не сломается. Сколько ни создает компания Apple, все ломается. Будды и бодхисаттвы много звонят таким образом друг другу, вы этого не знаете, у них нет телефона Apple. Они мысленно передают информацию друг другу. Это правда, такое бывает. Вы тоже сможете это делать после развития шаматхи.

Если у вас появится такое представление, вы поймете, что вас ожидает невероятно светлое будущее. Независимо от того, какие высокие технологии создают где-то в Америке, вы здесь, в России сможете создать нечто более значимое, чем айфон. Если здесь есть люди из ФСБ, это моя хорошая новость для вас. Для этого мы создаем на Байкале условия для развития шаматхи. Если в будущем вы сможете развить шаматху, это будет чем-то просто невероятным, полезным для всех жителей России. Я хотел бы представлять буддийское учение в большей степени как науку об уме. Про себя я могу сказать, что я не особо религиозный человек, больше придерживаюсь науки об уме. У меня нет слишком религиозного догматизма, я даже более скептичен, чем вы. Я отношусь очень скептически ко многим вещам. Я не соглашаюсь с чем-то поспешно, но и не отрицаю. Такое возможно, но я с этим пока не согласен, поскольку, например, не хватает свидетельств того, что это так-то и так-то. Вы тоже поступайте так. Когда получите собственный опыт, верьте этому на сто

процентов. Я говорю про шаматху: «Наверное, есть, наверное, это тоже иллюзия», пока я не разовью шаматху, я не буду верить в шаматху на то процентов. Когда я разовью шаматху, то скажу, что шаматха на сто процентов существует. Теоретически я знаю, что шаматха существует, но пока нет опыта. Поэтому я не могу сказать на сто процентов, что шаматху можно развить. Теорию я знаю, но пока внутри для меня это красивое слово, которое кто-то придумал. Когда я разовью шаматху сам, то скажу, что на сто процентов шаматха есть.

В настоящий момент я верю в шаматху где-то на девяносто процентов, а на десять процентов все еще в нее не верю. Но я знаю, что эти десять процентов зависят от моей медитации. Когда я разовью шаматху, я скажу, что шаматха существует на сто процентов. Вы тоже придерживайтесь такого подхода, – сначала узнавайте что-то теоретически, а затем на собственном опыте принимайте что-либо на сто процентов. Будда рекомендовал своим ученикам проводить такие исследования. Будда говорил: «Не принимайте мои наставления только потому, что их передал я – Будда. Вам нужно проверять их, как ювелир исследует золото». Теоретически исследуйте и, если теория безупречна, то примените ее, если получите результат, верьте в это. Так у вас автоматически появится полная вера.

Завтра состоится подношение цог. Завтра особый день – празднование нисхождения Будды с небес после передачи учения своей матери. Чтобы отблагодарить мать за ее доброту, Будда отправился в мир богов, где она переродилась, и передал ей учение. Затем по особой лестнице он спустился из мира богов в мир людей. Эту лестницу создали боги. Очень многие люди видели, как это происходило. Небеса, мир богов существуют, но вы не увидите его с самолета, поскольку он существует в других измерениях. В наши дни ученые постепенно открывают существование разных измерений. Если говорить, например, о цвете, то мы не видим все цвета. Есть цвета, которые видят животные, а мы нет. Есть цвета, которые видим мы, но их не видят животные. Говорить, что чего-то не существует, поскольку мы этого не видим своими глазами, – очень узкая позиция. Тогда вам придется сказать: «У меня нет мозгов, потому что я не вижу свои мозги».