

Я очень рад всех вас видеть. Для меня большая удача – передавать вам учение, потому что у вас есть вера в меня. Эта удача не только в том, что я могу помочь вам, объяснив путь, который указан великими мастерами прошлых времен, но и в том, что я могу поделиться теми небольшими знаниями, которые почерпнул у своего Духовного Наставника, и своим опытом. Существует множество разных способов решить наши проблемы, но большинство таких решений очень недальновидно. Мы думаем, что поможет изменение внешних условий, приобретение чего-либо, какого-то особого статуса, но в действительности, это очень недальновидное решение, не решающее наши проблемы полностью. Оно принесет некоторое временное благо, но проблемы продолжат возникать. Самый эффективный метод решения проблем – это внутренние изменения. Если вы меняете свой образ мышления, то где бы вы ни находились, вы будете счастливы, куда бы вы ни отправились, вы будете счастливы. Кем бы вы ни были, даже если станете очень старыми, бабушками, дедушками, все равно вы будете счастливы. Если у вас много седых волос, вы скажете, что это не просто седые волосы, каждый ваш волосок – это жизненный опыт. Вы будете гордиться седыми волосами.

Как могут произойти изменения в образе мышления? Не благодаря получению посвящений и не в силу того, что я дотронуся до вас каким-то особым инструментом. Не только посредством того, что я дарую вам учение. Здесь важны действия с вашей стороны. Мое учение играет очень важную роль, но если вы не готовы принять учение, которое я вам даю, оно не станет для вас эффективным. Поэтому вам очень важно слушать учение со свободой от трех недостатков сосуда, с шестью осознаниями. Тогда учение, которое вы получаете, превратится в настоящий нектар и изменит ваш образ мышления. Если вы просто накапливаете интеллектуальную информацию, особого результата не будет. Бывает, что у некоторых монахов в монастырях очень много знаний, но их ум совершенно не меняется, остается таким же, как раньше. Они дают очень хорошие советы, но когда проблемы касаются их самих, ведут себя как обычные люди. Это происходит потому, что они не получали учение со свободой от трех недостатков сосуда и шестью осознаниями. У меня есть множество друзей в монастырях, которые получали учение со свободой от трех недостатков сосуда и шестью осознаниями, и это невероятно великие люди.

В больших монастырях вы можете найти и очень хороших, великих мастеров, и очень плохих людей. Очень плохие, но носят монашескую одежду, – это одинаково во всех религиях. В христианстве тоже бывает, что некоторые люди очень хорошие, а другие, хотя и носят монашескую одежду, очень плохие. Для меня дело не в буддизме или в христианстве, для меня это вопрос конкретной личности. Даже если человек носит буддийскую монашескую одежду, если это монах из моего монастыря, но у него негативный образ мышления, я стараюсь держаться на расстоянии. Если человек добрый, пусть он христианин или представитель другой религии, я чувствую к нему большую близость. Это не вопрос религии, самое главное – здоровый ум, здоровый образ мышления. Если буддийский образ мышления делает ваш ум более здоровым, это очень хорошо, не беспокойтесь, Иисус Христос не огорчится. Он скажет: «Мое учение особо его не изменило, а буддийское учение по-настоящему поменяло его образ мышления, – это очень хорошо». Если вы, получая учение от христианского священника, становитесь лучше, Будда не огорчится. Будда скажет: «Очень хорошо, наверное, пока мое учение этому человеку не подходит, в настоящий момент этому человеку больше подходит другое, скажем, христианское учение, это замечательно».

Это относится к любой религии. Если она делает вас более добрым человеком, делает вас лучше, это никого не огорчит. Важно получать учение со свободой от трех изъянов сосуда и с шестью осознаниями, тогда учение станет для вас нектаром. День за днем ваш образ мышления будет меняться. Тогда с какими бы обстоятельствами вы ни столкнулись, эти обстоятельства не возьмут над вами верх. Даже если обстоятельства очень плохие, они не будут вас контролировать. Наоборот, со здоровым образом мышления вы будете менять

плохие обстоятельства. Тогда, что бы ни происходило в вашей жизни, все станет для вас хорошим жизненным опытом. Вы будете становиться более опытным и более сильным. Поэтому я подчеркиваю, что сами по себе какие-то ошибки в нашей жизни – не трагедия. Трагедия – это если мы ничему не учимся на своих ошибках. Нам очень важно учиться на своих ошибках и стараться становиться сильнее, чем раньше. Насколько вы сильные люди, можно оценить по тому, как вы поднимаетесь после падения. Если вы еле-еле встаете, значит, вы вовсе не сильный, вы слабый человек. Если вы очень сильный человек, вы будете похожи на гимнаста, который, даже падая, может сделать два кувырка и приземлиться на ноги.

В прошлом люди добивались такой силы ума. Это ментальное кунг-фу. Вы говорите о самообороне, о кунг-фу. Но физическое кунг-фу – не лучшее средство самообороны. В нашей жизни очень важную роль играет ментальное кунг-фу. Когда мне было пятнадцать лет, я задал вопрос геше, одному из великих мастеров: «Кунг-фу очень популярно, оно есть в китайском буддизме. Почему кунг-фу нет в тибетском буддизме? В монастыре Шаолинь практикуют кунг-фу, это очень привлекательно. Почему в тибетском буддизме нет кунг-фу?» Он взглянул на меня и спросил: «Зачем нам нужно кунг-фу?» Я сказал: «Это очень важно для самообороны». Он ответил, что лучшая самооборона – это не кунг-фу. Я спросил: «А что же тогда?» Он сказал: «Самая лучшая самооборона – не ходить в опасные места. Если ты идешь в неправильное место, каким бы хорошим кунг-фу ты ни владел, когда тебя начнут забрасывать камнями, твое кунг-фу ничем тебе не поможет». В этот момент мои глаза открылись. Я понял, что тибетский буддизм делает очень большой упор на внутреннем кунг-фу, внутренней самообороне.

Наши худшие враги – не люди снаружи, наши худшие враги – это наши омрачения. Если вы не ходите в плохие места, вам не нужна особая самооборона, вы не встретитесь с внешними врагами. Наши внутренние враги – наши омрачения, они всегда пребывают в нашем уме, и с ними очень трудно бороться. Нам нужно с ними биться, сами собой они не уйдут, поэтому нам необходимо обучаться внутреннему кунг-фу, то есть, буддийской философии. Главная цель, с которой Будда передавал учение, – чтобы мы могли биться со своими врагами, омрачениями, это настоящая битва, это учение, которое дал Будда. Будда говорил, что если вы будете знать, как побороть свои омрачения, то в результате станете архатом. Архат означает «победитель врага». Тогда вы будете настоящими героями. Когда вы полностью побеждаете свои внутренние омрачения, вы освобождаетесь от сансары, становитесь архатом. Насколько вы ослабляете свои омрачения, ровно настолько вы обретаете умиротворение и счастье. Не думайте, что вы занимаетесь буддийской практикой сейчас, а счастливыми станете только когда-то в далеком будущем, это не так. Вы станете счастливыми не через множество эонов. Если бы все сводилось к тому, что нужно практиковать сейчас, а счастливым можно стать только спустя множество эонов, у меня самого опустились бы руки.

Буддийская практика – это не путь к счастью, сам путь является счастьем. Это очень интересный момент, которому учил Будда. Это не путь к счастью, по которому вы долго идете-идете и наконец становитесь счастливыми. Сам путь является счастьем. Продвигаясь по этому пути, вы становитесь все счастливее и счастливее. Я говорю об этом, не основываясь на мыслях, которые пришли мне в голову, а с опорой на коренной текст Шантидевы. Шантидева говорил: «Бодхисаттва благодаря отбрасыванию негативной кармы не испытывает страданий, благодаря мудрости основную часть времени пребывает в покое ума. На коне бодхичитты он восходит к все более и более высокому счастью. Как же бодхисаттва может лениться?» С момента вступления на путь бодхисаттв, путь Махаяны, начинается ваше настоящее счастье. Но еще до этого, когда вы получаете учение и ваш образ мышления немного меняется, ваши грубые омрачения становятся немного слабее, это уже большое счастье.

Я не вступил на путь накопления Махаяны, но благодаря длительному получению учения от моего Духовного Наставника и искренней практике могу сказать, что мои грубые омрачения стали слабее. Когда они ослабевают, ровно столько же покоя автоматически зарождается в моем уме. У меня нет такого, что я счастлив, только если кто-то утром сделает мне комплимент или подарит какой-то подарок, мое счастье не зависит от внешних факторов. Благодаря уменьшению омрачений в уме, утром, когда я открываю глаза, в самой глубине моего сердца я испытываю невероятное чувство умиротворения, невероятное счастье. Вы тоже можете этого достичь. Если вы сделаете свои грубые омрачения слабее, вы никогда не будете находиться в плохом настроении. Почему у вас возникает плохое настроение? Потому что у вас очень активны грубые омрачения. Из-за этого по утрам, когда еще никто не сказал о вас ничего плохого, вы говорите, что у вас плохое настроение. Если вам кто-то приносит чай, и ручка кружки направлена в неудобную для вас сторону, вы говорите: «Что у тебя нет глаз? Из-за этого у меня теперь плохое настроение. Ты специально провоцируешь мой гнев».

Но никто вас не провоцирует, это ваши омрачения вызывают ваш гнев. Даже если кто-то сделает вам комплимент, скажет: «У вас очень красивое лицо!», вы спросите: «А как насчет моей фигуры? Вы считаете, что у меня кошмарная фигура, поэтому сказали про красивое лицо». Из-за ваших омрачений с вами очень трудно общаться. Ваши друзья или подруги говорят вам, что у вас красивое лицо. Вы возмущаетесь: «Почему вы сказали, что красиво только лицо? Значит, моя фигура кошмарная? Мои волосы некрасивые?», поэтому люди боятся вам звонить. Если они не звонят, вы спрашиваете: «Почему они не звонят?» Ваши омрачения создают кошмар не только вам, но и вашим друзьям. Особенно вашим родственникам, папам и мамам. Вы не можете себя чувствовать спокойно не когда родители вам не звонят, не когда они вам звонят. Если они звонят, вы говорите: «Почему вы мне звоните?» Если они не звонят, вы говорите: «Почему они мне не звонят?» Вам некомфортно, когда они приходят, и некомфортно, когда приходят. Они в этом не виноваты.

В этом не виноваты евреи. Во всех проблемах мы виним евреев, но это неправильно. Недавно Владимир Путин сказал, что высказывание «во всем виноваты евреи» – неправильное, это верно. Владимир Путин не сказал, что во всем виноваты наши омрачения, но я хочу добавить, что всему виной – наши омрачения. Если бы Владимир Путин об этом услышал, для него это стало бы еще одним знанием, потому что он – человек блестящего ума. Он понимает, что наши настоящие враги – это не Америка и не Европа, они сами еле-еле живут. Они сами с трудом живут, они не наши враги. Наш враг – это наши омрачения. Российский враг – это российские омрачения. Американский враг – американские омрачения. Европейский враг – европейские омрачения. Если каждый будет знать, что наш враг – это наши собственные омрачения, в мире автоматически установится покой. Если ваш ум станет немного более здоровым, то даже если вам кто-то позвонит и отругает вас, вы посмотрите на это с совершенно другой точки зрения. Вы скажете: «Для моего ума это очень хорошая сауна». Вы примете это в качестве сауны, чтобы проверить, насколько стали сильны. Вы позволите ему так сказать, скажете: «Да-да, вы правы» – и все, заканчиваете.

На учение геше Потовы собиралось очень много людей. Даже когда геше Потова рассказывал истории об олене и обезьяне, на учение собиралось много людей, потому что они были связаны с жизнью. Там был и другой геше, он объявлял, что передаст учение о шести йогах Наропы, о Махамудре, о Дзогчене, но что бы он ни обещал, приходило очень мало людей. На истории геше Потовы об олене и обезьяне собиралось очень много людей, и его учеников заинтересовало, почему же это так. Как-то они спросили у геше Потовы: «Почему происходит так, у других геше с самым высоким титулом собирается очень мало слушателей, даже если они объявляют, что передадут какие-то особенные наставления по высоким практикам, а на ваше учение приходит множество людей, даже если вы не даете высоких учений?» Геше Потова ответил: «Я стараюсь давать учение так, чтобы это помогало укрощать умы людей. Я не пытаюсь описывать феномены. Другие геше передают учение не для укрощения ума, а

чтобы просто дать представление о феноменах, подобно рассказу о научных открытиях». Иногда мне немного приятно слушать про научные открытия, но потом я начинаю хотеть спать. Они произносят длинные фразы, но если я дослушиваю их до конца, то понимаю, что можно было сказать то же самое очень коротко, и у меня все время возникает вопрос: зачем нужно было так долго говорить? Если учение касается укрощения ума, очень полезно давать подробную информацию, чтобы у людей появилось представление о том, как укротить свой ум. Геше Потова сказал, что простое описание феноменов не особо интересно людям. Учение должно быть связано с жизнью, тогда оно будет очень интересным.

Теперь учение по шаматхе. Мы переходим к рассмотрению Среднего Ламрима и темы развития шаматхи. Мы рассмотрели основные главы и перешли к последним двум главам, среди них критерии развития шаматхи, это мы уже рассмотрели.

Как в зависимости от шаматхи вступить на мирской путь

Это очень важно знать. Тогда вы сможете понять устройство сансары: три мира, девять видов существ. Может быть, вы много раз слышали такие термины, как «три мира», «девять видов существ», «шесть миров» и так далее. С одной из точек зрения все живые существа живут в шести мирах. Это три низших мира и три высших мира. С безначальных времен и до сих пор нет такого мира, в котором мы бы ни рождались. Мы рождались в каждом из этих шести миров. Три низших мира: мир ада, мир голодных духов и мир животных. Три высших мира: мир людей, мир полубогов и мир мирских богов. Все это вместе называется «шесть миров». В будущем, если мы не устраним омрачения из нашего ума полностью, то будем рождаться в одном из этих шести миров. Чаще всего мы будем рождаться в низших мирах, потому что создаем больше негативной кармы, чем позитивной. Это общее представление о шести мирах, в которых мы рождались с безначальных времен. В будущем, если мы не будем осторожны, то продолжим в них рождаться.

Мир людей и мир животных – это соседние миры, их существа могут видеть друг друга своими глазами. Мы находимся немного в разных измерениях, но способны видеть друг друга. Мир голодных духов, мир ада – в совершенно других измерениях, мы не можем их видеть. Но только из-за того, что мы их не видим, мы не можем говорить, что их не существует. Есть очень много всего, что мы не видим, но науке известно, что это существует. Бывают очень тонкие частицы, которые вы можете увидеть только с помощью микроскопа, а некоторые нельзя разглядеть даже под микроскопом. Если вы скажете человеку, плохо знающему науку: «У вас по лицу все время движется множество разных микроорганизмов, насекомых», он ответит: «Нет, этого нет, я этого не вижу. Я очень внимательно смотрю в зеркало, но не вижу, чтобы по моему лицу бегали какие-то микроорганизмы». Когда вы думаете: «Если я чего-то не вижу, значит этого не существует», – это узкий ум. Наука уже доказала, что у нас на лице живет множество микроорганизмов, которых мы не можем видеть невооруженным глазом. Сейчас мы верим, что такое существует. Хотя я их и не вижу, все равно я верю, что есть множество микроорганизмов, которые все время движутся по моему лицу. Мое тело – планета для этих микроорганизмов. Я в это верю, для меня нет никакого ущерба в такой вере.

Когда мы верим во что-то такое, что не способны увидеть своими двумя большими глазами, это называется «глазом мудрости». Хотя мы не видим своими глазами и не слышим ушами, мы можем разглядеть это с помощью глаза мудрости, с помощью умозаключений. Например, в шахматной игре никто не видит такого явления, как преимущество в темпе, тем не менее, оно существует, его можно обнаружить, если ходить правильно. Хороший шахматист знает, что такое преимущество темпа и как его создать, поэтому он с легкостью может выиграть. Плохой шахматист не знает, что такое преимущество темпа и как его создать, он будет сразу

охотиться на пешек, на другие фигуры, чтобы побыстрее их заполучить, но вместо того чтобы срубить фигуры, он проигрывает. Вы все видели игру в шахматы. Хороший шахматист знает, что такое преимущество темпа, как его создать, благодаря этому он легко выигрывает. Его преимущество заключается в том, что он может видеть нечто такое, что не видно другим людям.

Если вы хотите обладать большими преимуществами в своей жизни, вам нужно научиться видеть нечто такое, что не видно обычным людям. Это называется «мудрость». Даже если вы не видите мира ада, мира голодных духов, на основании правильных умозаключений вы верите, что они существуют, и не будете создавать причин рождения в этих мирах. Когда вы верите в существование ада, в то, что причина рождения в аду – ваша негативная карма, вы будете больше бояться своей негативной кармы, чем ада. Если в прошлом вы страдали из-за каких-то бактерий, съели что-то грязное и заболели, после этого, если половина вашего куска торта упала рядом с туалетом и вам кто-то скажет: «Доедай, это же очень вкусный торт», вы ответите: «Я уже один раз заболел, я больше не хочу рисковать», потому что вы знаете, что на нем множество бактерий, из-за них вы можете заболеть. Каким бы вкусным ни был этот кусок торта, даже если кто-то вам скажет: «Я заплачу сто долларов, только съешьте его», вы скажете: «Нет-нет, мне не нужны сто долларов, я не хочу рисковать». Точно так же вы знаете о существовании ада, о своей негативной карме и о том, что ад не где-то далеко, уже завтра вы можете умереть и, если проявится ваша негативная карма, оказаться в аду, в совершенно другом мире. Все возможно.

Будда говорил, что в сансаре нет никаких гарантий, случиться может все что угодно. Сегодня вы можете быть очень богаты, а завтра так сильно обеднеете, что не сможете купить даже куска хлеба. Все возможно. В сансаре нет никаких гарантий. На машину «Мерседес» компания выдает гарантию тридцать лет, но все равно она легко может сломаться. Машины часто ломаются. В сансаре на нашу жизнь нет никаких гарантий, нужно это понимать. Каждое утро, когда вы, открыв глаза, обнаруживаете, что не умерли, вам нужно говорить: «Новый день для меня – это бонус». Это здоровый образ мышления. Тогда вы автоматически будете меньше жаловаться на жизнь. Благодаря здоровому образу мышления вы сможете жить с минимальными требованиями.

Если вы знаете, как жить с минимальными требованиями, для вас не будет кризиса. Если вы знаете, как максимально приспособливаться, то, куда бы вы ни отправились, будете счастливы. Очень важно научиться жить с минимальными требованиями и максимальной адаптацией. Если вы знаете, как жить, хорошо умея приспособливаться, то, даже если вас окружает десяток врагов, сможете жить счастливо. Вы скажете: «Вокруг меня десять хороших саун, они помогают мне практиковать терпение». Практикуйте терпение. Вам нужно сказать: «Большое спасибо, это очень полезно». Если вы будете говорить: «Большое спасибо, пожалуйста, оставайтесь подольше», они скажут: «Нет, мы больше не хотим». Если вы скажете: «Мне это полезно», они скажут: «Нет, я не хочу быть для тебя полезен» – и уйдут. Если вы велите им уходить, они никогда не уйдут, но если, наоборот, вы скажете: «Вы очень полезны для меня, пожалуйста, останьтесь», они сразу же уйдут от вас. У большинства людей в нашем мире ум ориентирован очень нездоровым образом, я расскажу вам на эту тему один анекдот.

Человек встретил джинна. Джинн сказал: «Можешь загадать любое желание, я его исполню. Но что бы ты ни загадал, твой враг получит то же самое, только в два раза больше». Для него это был большой вопрос, он долго думал, что же такое загадать. Он подумал: «Если я попрошу о чем-то хорошем, мой враг получит в два раза больше хорошего, я не смогу этого вытерпеть, я буду больше страдать от того, что получу», – это из-за нездорового образа мышления. Что же он в итоге загадал? Джинн спросил: «Ты готов?» Человек ответил, что готов. «Каково твое желание?» Он сказал: «Мое желание – потерять один глаз». Он был очень рад, подумал, что

если сам потеряет один глаз, то его враг потеряет оба глаза. Это как санкции в отношении России. Европа знает, что из-за санкций против России она потеряет глаз, но с радостью принимает такие санкции. Почему? Потому что знает, что Россия потеряет оба глаза. То, о чем говорится в этой шутке, действительно происходит в нашем мире. У вас не должно быть такого мышления, вам нужен более здоровый образ мышления.

Каким образом вступить на мирской путь после развития шаматхи. Мы с вами говорим с точки зрения трех миров. Что такое три мира? Если кратко рассмотреть шесть миров, то они входят в один из трех миров. Три мира – это уровни развития живых существ. Первый мир – мир желаний. Те, у кого нет шаматхи, кто гонится за объектами желаний пяти органов чувств, – все эти существа относятся к миру желаний. Большинство из шести миров относится к миру желаний.

Далее, мир форм, невозможно достичь мира форм без шаматхи. Когда с помощью шаматхи вы уменьшаете влечение к миру желаний, вы обретае мирскую випашьяну. Мирская випашьяна – это когда вы видите, что мир желаний – грубый мир, до тех пор, пока вы гонитесь за грубыми желаниями, вас ожидают только страдания, не будет никакого счастья, что счастье, возникающее на основе объектов пяти видов чувственного сознания, не является настоящим счастьем, это страдание перемен. Существам кажется, что это приносит некоторое счастье, но, в конце концов, все заканчивается страданием.

То, что Будда называл «страданием перемен», известно и индуистам. Наше мирское счастье, возникающее из-за переживания объектов пяти видов чувственного сознания, в действительности, не приносит настоящего счастья. Кажется, что это дает счастье, но, в конце концов, это приносит только страдание. Например, мирские люди ходят на тусовки, посещают дискотеки, они говорят, что счастливы там, но это не настоящее счастье. Они выпьют водки, пива, шампанского, вина, это приводит к тому, что они временно забывают о своих проблемах. Когда создана особая атмосфера, звучит музыка, они прыгают, им кажется, что они счастливы. Они как пациенты шестой палаты, прыгают, думают, что нашли счастье, но там нет никакого счастья. Даже если нет музыки, они прыгают, кричат: «Я счастлив!» Люди, у которых есть настоящие знания, видят, что счастья нет. У меня нет высоких реализаций, но когда я вижу людей, прыгающих на дискотеке, я думаю: «Как жалко, очень похожи на пациентов шестой палаты». Это правда, они пьют водку, они из шестой палаты.

Они думают, что они счастливы, но на самом деле это не счастье, они просто забывают на время о своих проблемах. На следующее утро, открыв глаза, они почувствуют особую сухость, пустоту в уме. Они испытают чувство одиночества, вокруг никого нет, а они могут быть счастливы, только если вокруг много людей. Зачем вам нужно много людей? Миллионы насекомых населяют ваше тело. Вы говорите: «Я одинок, со мной никто не разговаривает», но есть огромное количество насекомых, которые живут в вашем теле, как вы можете быть одиноки? На следующее утро вам нужен какой-то внешний объект, который мог бы сделать вас счастливыми, иначе вы не будете счастливы. Это как соленая вода, которую вы пили накануне, и вам вновь нужно ее выпить, чтобы стать счастливым. Чем больше вы пьете соленой воды, тем сильнее вас мучает жажда, и вы никогда не испытаете удовлетворения. Об этом я могу говорить исходя из своего опыта.

Мне не нужны грубые объекты, чтобы быть счастливым. Благодаря уменьшению в уме грубых омрачений я могу сказать, что утром, открывая глаза, я испытываю большое счастье, большое умиротворение. Я никогда не чувствую одиночества. Когда я один – очень хорошо, когда приходят люди – тоже очень хорошо, и то и другое очень хорошо. Потому что ум стал немного нормальным, не полностью нормальным, но немного более нормальным. У большинства людей ум очень ненормальный. Когда люди не приходят, они жалуются на то, что людей нет. Когда люди приходят, они спрашивают: «Зачем они пришли, когда они уйдут?» Вы думаете, что станете счастливы, когда они уйдут, а когда они уходят, говорите:

«Зачем они ушли, теперь я несчастен», – это ваш ненормальный ум. Многие женщины думают: «Когда есть муж, очень плохо, как было бы хорошо, чтобы он ушел». Когда муж уходит, женщина думает: «Зачем он ушел, теперь я несчастна», все это происходит из-за ненормального ума. Когда он есть, она думает: «Почему он у меня есть, я его не хочу», когда нет, думает: «Почему нет мужа, я несчастна», – что вам надо? Некоторые психологи говорят, что очень трудно понять, что на уме у женщины. Психологи говорят, что умы мужчины и женщины различаются, а я говорю, что в сансаре и у мужчины, и у женщины умы одинаковы. Так же трудно узнать, чего хочет мужчина. Они сами не знают, что хотят, иногда думает, что с женой хорошо, иногда, что без жены хорошо. Иногда думают, что работать хорошо, иногда, что хорошо не работать. Мужчины тоже такие.

До тех пор, пока есть омрачения, вы не знаете, чего хотите. Наше мирское счастье – не настоящее счастье, это счастье, возникающее на основе объектов пяти органов чувств мира желаний. У вас проблемы, когда этих объектов нет, но когда они появляются, у вас возникают новые проблемы, поэтому вы не знаете, чего хотите. У вас есть хорошая основа, когда нет – у вас нет проблем, когда есть – у вас есть проблемы. Потом ваш ум путает, решает, что если чего-то нет, то будет очень хорошо, если это будет, а когда нечто у вас есть, вы, наоборот, не хотите этого. Ваш ум не сошел с ума, он понимает, что с этим сансарическим объектом что-то не так. Вы не знаете, чего хотите, потому что вы обрели немного понимания на опыте. Любой сансарический объект таков, что когда его нет, вы страдаете от его отсутствия, но когда вы его получаете, он создает другие проблемы. Когда вы получаете работу, это создает вам другие проблемы. Когда нет денег, у вас проблемы из-за отсутствия денег, когда деньги появляются, у вас возникают другие проблемы.

Вы понимаете, что это не приносит настоящего счастья, и если я скажу вам, что только нирвана – это покой, вы скажете, что то, о чем говорил Будда, действительно, правда. Будда говорил, что только нирвана – это покой, это означает, что какие бы материальные объекты вы ни обрели в сансаре, они никогда не принесут вам настоящего счастья. Когда вы их получите, у вас появятся другие проблемы. Только нирвана – подлинное счастье. Нирвана – это ум, полностью свободный от омрачений. Когда вы обретете ум, полностью свободный от омрачений, вы будете полностью уверены, будете точно знать, что только нирвана – это покой. Если мужчина или женщина поймут, что только нирвана – это покой, психологи скажут: «Теперь мы понимаем, о чем они думают, чего они хотят». До этого очень трудно сказать, что они хотят, иногда говорите: «Я хочу встретить людей», иногда говорите: «Я не хочу встречать людей». Иногда говорите: «Я хочу уехать в другую страну», а иногда что не хотите уезжать. Поэтому психолог скажет, что не знает, чего хочет человек, что хочет женщина, что хочет мужчина. Тогда я, как психолог, понимаю, что он хочет подлинного счастья, ума, полностью свободного от омрачений. Он всегда будет оставаться одним и тем же, никогда не изменится. Тогда вы выйдете из шестой палаты.

В настоящий момент, хотя вы не находитесь в шестой палате, все равно вы немного ненормальные, потому что не знаете, чего хотите. Вчера я спрашивал, чего вы хотите, и вы ответили одно, сегодня я спросил, чего вы хотите, и вы дали уже другой ответ. Через месяц вы будете хотеть совсем другого. Если я скажу, что вы говорили месяц назад то-то, вы скажете, что не говорили такого. Потому что вы из шестой палаты. Если я включу вам запись разговора, сделанного месяц назад, вы скажете: «Наверное, в тот момент я был ненормальным, кошмар, как я мог желать таких вещей». Мы все в сансаре, в шестой палате. Когда вы обретаеете некоторое отречение, хотя вы не исцеляетесь полностью, вы становитесь немного более нормальными. Если вы обретаеете некоторое отречение от мира желаний, то перерождаетесь в мире форм, достигаете первой стадии сосредоточения. В мире форм есть четыре дхьяны, четыре уровня сосредоточения. Первый уровень сосредоточения, второй, третий и четвертый уровни сосредоточения. Когда вы развиваете шаматху и затем развиваете мирскую випашьяну, когда вы видите мир желаний как грубый, а мир форм как более

умиротворяющий, вы достигаете первой стадии концентрации мира форм, второй, третьей и четвертой стадии мира форм. Есть мир форм, в котором пребывает четыре вида существ.

Мир без форм, как достичь мира без форм. Если существо даже мир форм видит грубым, для него пребывание без формы – это умиротворение. Первый уровень мира без форм – мир, подобный пространству. Здесь не существует никаких представлений о форме, все пребывают в виде, подобном пространству. Если, развив шаматху, практикующий пребывает в сосредоточении, подобном пространству, и видит грубым даже мир форм, то он переходит на первый уровень мира без форм, мир, подобный пространству. Здесь у существ нет грубого тела. Их ум пребывает в сосредоточении, подобном пространству. Присутствует тонкая энергия ветра, поддерживающая работу их ума, но нет никаких грубых форм. Это мир без форм, этих существ никто не видит. Они сами тоже не могут видеть других живых существ и пребывают в состоянии ума, подобном пространству. Они могут пребывать в этом сосредоточении, подобном пространству, очень много лет. С мирской точки зрения это очень умиротворяющее состояние.

Они начинают видеть, что даже пребывание в состоянии, подобном пространству, – это нечто грубое, тоже концепция, связанная с внешним объектом. Они блокируют эту концепцию и пребывают в мире без форм, подобном сознанию. Это простое осознание своего сознания. Если мы будем неправильно практиковать Махамудру, Дзогчен, то можем оказаться в состоянии, в котором пребывают практики индуизма, в концентрации, подобной сознанию. С помощью шаматхи они прекрасно могут пребывать в ясном и осознанном состоянии ума. Их состояние намного лучше, чем у нас, но они все еще не свободны от сансары. Они пребывают в состоянии, подобном сознанию, в ясном и осознанном состоянии ума, но этого недостаточно для освобождения от страданий. Я привожу вам в пример практиков, которые пребывают в состоянии, подобном пространству, и в состоянии, подобном сознанию. Они длительное время находятся в этом состоянии сознания, но не освобождаются от сансары, не достигают состояния будды, они очень далеки от этого, даже не вступают на путь Махаяны.

Им не хватает отречения, не хватает бодхичитты, не хватает мудрости, познающей пустоту. Недавно во время ретрита я говорил вам, что три основных аспекта пути очень важны, без них, даже если вы разовьете шаматху, вы будете пребывать в состоянии сосредоточения, подобном сознанию, и никогда не освободитесь от сансары. Это очень похоже на то, что говорится в Махамудре о пребывании в ясном и осознанном состоянии ума длительное время. У них нет никаких других концепций, они всегда остаются в ясном и осознанном состоянии ума. Вам нужно понимать, что практики индуизма кальпы и кальпы находятся в этом состоянии, но никак не развиваются. Когда русский человек, немножко побыв в состоянии ясности и осознанности, без концепций, говорит: «Теперь я скоро стану буддой», это просто нонсенс. Без шаматхи, если вы просто немного пребываете в ясном и осознанном состоянии ума, говорить, что вы станете буддой, просто смехотворно.

Практики индуизма достигают шаматхи и пребывают в ясном и осознанном состоянии ума кальпы и кальпы, но не освобождаются от сансары, потому что им не хватает трех основ пути. Очень важны отречение, бодхичитта, мудрость, познающая пустоту. Узнав об этом, вы понимаете: «Моя Махамудра даже хуже сосредоточения, подобного сознанию, в котором пребывают практики индуизма». Поэтому не смотрите свысока на индуизм, в этой религии есть множество хороших практикующих. Они не знакомы с тремя основными аспектами пути и поэтому не достигают высоких реализаций, но они намного лучше обывателей. Путь, который проходят в индуизме, называется «мирским путем». Эти практики могут достичь пика сансары. В отличие от обычных живых существ они могут достичь наивысшего мира, высшего уровня сосредоточения, возможного в сансаре. Все эти наставления до сих пор сохранены. Я не знаю, есть ли такие знания в христианстве. Даже знания о шаматхе деградируют.

Я встречался с практиком-индуистом, медитирующим в горах, и могу сказать, что он обладал хорошими знаниями. Эти практикующие храбрее, чем мы, буддисты, мне было немного стыдно перед ним. Мы обладаем лучшими знаниями, но они храбрее, чем мы. Когда мы разговаривали, я видел, что у меня знаний больше, чем у него. Но когда я сравнил наше поведение, то обнаружил, что такие практики храбрее, чем мы. Когда я медитировал в горах, я встретил одного индийского саду, мы много разговаривали, подружились. Он не видел во мне буддиста, я не видел в нем индуиста, мы смотрели друг на друга, разговаривали просто как два человека, которые хотят заниматься развитием ума. Между нами не было барьера, мы просто два человека, желающие развивать свой ум. Когда мы разговаривали, у нас нашлось очень много общего. Со многими вещами, которые я говорил, он был согласен, говорил: «Да, да, это очень интересно, я раньше этого не слышал». Не было отношения, что раз я буддист, то он меня не хочет слушать, я не говорил ему: «Ты индуист, ты придерживаешься другой религии». Мы как два человека разговаривали о развитии ума.

Затем я задал вопрос: «У вас нет никакой еды, все что есть – тонкая накидка и инструменты для практики, с этим вы живете в горах. Как вы вообще можете так жить? Мне для жизни нужно очень многое». Когда я увидел его, у него ничего не было, но он был радостный. Я жил в пещере, у меня было три или четыре вида одежды, если бы я захотел отправиться на другую гору, мне нужно было бы брать с собой много вещей. У него же ничего не было. Я подумал, что мы слабые. Он спросил: «А зачем мне много?» Нам нужно научиться, как жить с минимальными требованиями, он рассказал мне об этом, это было очень полезно. Это общее учение, буддизм говорит, что надо жить с минимальными требованиями, точно так же говорит индуизм. Также надо жить с максимальной адаптацией. Увидев практикующего-индуиста, я понял, что мои требования все еще недостаточно минимальные.

Но при этом вам нужно понимать крайности. Будда говорил, что если вы впадаете в крайности, это тоже нехорошо. Индуисты иногда впадают в крайности. Когда Будда устремился к освобождению, он встретил аскетов, которые практиковали, совершенно не заботясь о своем теле, это была очень строгая аскеза. Будда говорил, что это крайность. Так я понял, что есть срединный путь. Когда я увидел этого практика, я понял, что мои требования еще недостаточно малы, и это было очень полезно. Кто знает, может быть, это была эманация божества, которое показывало мне, что я слишком слаб, что я использую аргумент об избегании крайностей в качестве оправдания, чтобы не жить с минимальными требованиями. Это тоже очень важно.

Вернемся к нашей теме. Сосредоточение, подобное сознанию, вы начинаете видеть как грубое, но все еще осознаете сознание. Когда практикующие видят состояние, подобное сознанию, как грубое, они переходят на следующий уровень мира без форм, он называется «небытие, несуществование». Они отрицают даже концепцию сознания, так их ум становится еще тоньше, и это превращается в небытие. Далее, они понимают, что даже представление о небытии – тоже концепция. Они выходят за рамки этой концепции и так достигают пика сансары, остаются вообще без концепций. Среди существ сансары они находятся на самом пике и не испытывают никакого беспокойства, пребывают в очень тонком состоянии, думают, что это мокша, освобождение, но это все еще не мокша. В буддизме говорится, что это еще не освобождение, это состояние, когда все грубые омрачения полностью осели, успокоились, и у вас не осталось грубых омрачений. Эта стадия сосредоточения подобна воде, в которой вся грязь полностью осела на дно, вода кажется очень чистой, но это все еще не стабильное состояние. Если взболтать воду, грязь вновь всплывет на поверхность. Если практикующие выйдут из сосредоточения и снова будут видеть объекты пяти органов чувств, вновь проявятся омрачения. Мы все достигали пика сансары, но когда сила нашего сосредоточения деградировала и проявлялась негативная карма, вновь перерождались в низших мирах.

Девять видов существ. Существа мира желаний – один из видов существ. Животные и люди с точки зрения мира желаний относятся к одному виду существ. Существа ада, существа мира голодных духов тоже относятся к миру желаний. Есть боги мира желаний, мира форм и мира без форм. В мире богов есть три разных уровня. Мир желаний – это один вид существ, четыре вида существ относятся к миру форм, еще четыре вида существ – к миру без форм. В общей сложности получается девять видов существ. Говорят о трех мирах и девяти видах существ. Как говорится в Ламе Чопе: «Пусть девять видов существ в трех мирах гневаются на меня, унижают, порочат, угрожают, даже убьют меня, вместо того чтобы злиться на них, я буду желать им счастья. Пусть таким образом я смогу осуществить совершенство терпения». Это короткое описание трех миров и девяти видов существ.

Как с помощью шаматхи вступить на немирской путь

«Немирской путь» означает, что на этом пути мы сможем по-настоящему освободиться от сансары. Есть пять путей, каждый из них делится на три, всего получается пятнадцать путей. Первый путь делится на три, первые два из которых – путь шраваков и путь пратьекабудд. В Хинаяне есть два класса практикующих: шраваки и пратьекабудды. Каждый класс практикующих следует по пяти путям и достигает освобождения. Мы все являемся последователями Махаяны, нас всех интересует пять путей Махаяны, с помощью которых мы сможем достичь состояния будды.

Как мы вступаем на первый путь, путь накопления? С помощью шаматхи. Чтобы вступить на первый путь накопления Махаяны, в первую очередь, нам нужно с помощью шаматхи развить отречение. Когда с помощью шаматхи развиваете спонтанное отречение, вы становитесь на путь накопления, но это еще не путь накопления Махаяны, это общий путь накопления. Как я говорил вам раньше, в этот момент вы достигаете пути накопления, но это общий путь накопления, он не является путем накопления Хинаяны или путем накопления Махаяны. Это уникальное утверждение монастыря Сера Мей. Когда вы развиваете спонтанное отречение, вы вступаете на путь накопления. Путь накопления есть и в Хинаяне, и в Махаяне. Вы не можете оказаться на пути накопления Махаяны, потому что у вас еще нет бодхичитты, и вы вынуждены сказать, что вы на пути накопления Хинаяны, иначе вам придется говорить, что вы вообще не достигли пути накопления. Это достаточно трудное утверждение.

Утверждение монастыря Сера Мей состоит в том, что когда последователь Махаяны развивает спонтанное отречение, тем самым он вступает на путь накопления, но это не путь накопления Хинаяны и не путь накопления Махаяны, это общий путь накопления. Спонтанную бодхичитту вы можете развить только после того, как развили спонтанное отречение, без отречения это невозможно. Поэтому лама Цонкапа говорит, что причина, по которой нам необходимо развить спонтанное отречение, – не только освобождение от сансары, но также способность развить бодхичитту. Бодхичитта невозможна без отречения. Без бодхичитты невозможно состояние будды. Махамудра, Дзогчен, то учение, которое вы только что здесь услышали, не говорят ни единого слова об отречении и бодхичитте, как же одни маленькие наставления о ясном свете могут привести к состоянию будды? Когда нет ни единого слова о мудрости, познающей пустоту, лишь говорится: «Прошлое уже закончилось, будущее еще не наступило, нужно оставаться в настоящем моменте», как это может привести к состоянию будды? Здесь даже нет полных наставлений о развитии шаматхи. Если вы спросите у таких людей, что представляют собой пять ошибок медитации, восемь противоядий, они не ответят. Вы не можете развить даже нормального сосредоточения, как же вы достигнете состояния будды?

Очень важно знать пять путей Махаяны. После развития шаматхи и отречения вы развиваете спонтанную бодхичитту. Развитие спонтанной бодхичитты возможно только после достижения шаматхи и отречения, тогда это становится настоящей бодхичиттой, спонтанной бодхичиттой, и вы достигаете первого пути – пути накопления Махаяны. Вы садитесь верхом

на коня бодхичитты и восходите к все более и более счастливому состоянию. Когда с помощью шаматхи вы проводите аналитическую медитацию на тему теории пустоты и обретаете концептуальное постижение пустоты, это называется «союзом шаматхи и випашьяны», о котором говорится в ежедневной молитве. Так вы достигаете пути подготовки. «Уняв мой ум от развлечений и подробно растолковав истинный смысл понятий, благословите меня достичь единства безмятежности и проникновения» – здесь говорится о достижении пути подготовки.

Существует два уровня союза шаматхи и випашьяны. Когда у вас есть концептуальное постижение пустоты, это путь подготовки. Когда у вас есть прямое познание, это уже путь видения. Если вы концептуально познаете пустоту с помощью шаматхи, вы достигаете пути подготовки, если у вас появляется прямое познание пустоты, это путь видения. Три основных аспекта пути играют очень важную роль в достижении пути видения. После достижения пути видения в следующее мгновение – это путь медитации. Когда у вас возникает повторное прямое познание пустоты, это уже путь медитации. На пути медитации есть десять бхуми. На десяти бхуми вы начинаете полностью исцеляться от болезни омрачений. В этот момент ваша медитация – настоящая медитация, она называется «исцеляющей медитацией», до этого была медитация для создания фундамента. Вы развивали шаматху не для того чтобы исцеляться от болезни омрачений, а чтобы с ее помощью подготовить свой ум и затем перейти к непосредственному устранению болезни омрачений.

Вы не можете достичь пути накопления без медитации, и путь накопления не называется «медитацией», потому что здесь вы создаете основу, это еще не является исцеляющей медитацией. Даже, когда у вас есть шаматха, есть спонтанная бодхичитта, на первых двух путях вы лишь делаете омрачения слабее, здесь еще нет противоядия для исцеления от болезни омрачений. Когда вы сильно болеете, врач вначале дает вам общеукрепляющие средства, снижает высокое давление, а уже после этого начинается настоящее лечение. Это не настоящее лечение, настоящее лечение начинается с пути медитации. С первого до седьмого бхуми вы полностью устраняете все омрачения из своего ума. Когда вы с седьмого бхуми переходите на восьмой, вы становитесь архатом. На восьмом, девятом, десятом бхуми уже нет омрачений, но остаются препятствия к всеведению. Когда с большими заслугами, возникающими в силу развития бодхичитты, вы медитируете на пустоту, вы можете устранить препятствия к всеведению. Практики Хинаяны также обладают мудростью прямого познания пустоты, они могут устранить омрачения, но не могут устранить препятствия к всеведению, потому что у них нет бодхичитты. Они могут медитировать даже целую кальпу, но не устранят препятствий к всеведению, потому что у них нет бодхичитты.

На десятом бхуми, когда ваш ум устранил даже самые тонкие препятствия к всеведению, вы, не выходя из состояния медитации, сможете познавать все феномены. Это уникальное качество будды. Это состояние, при котором вы больше никогда не выходите из состояния медитации на пустоту и одновременно с этим обретаете познание всех явлений. Также это возможность эманировать бесчисленное множество тел, миллиарды и миллиарды тел, и направляться в миллиарды разных вселенных для принесения блага живым существам. Это тоже уникальное качество будды. Когда вы этого достигнете, вы станете источником счастья не только для самих себя, но и для всех живых существ.

Мы окончили рассматривать «Средний Ламрим» – как развить шаматху и, вкратце, как вступить на мирской путь и как продвигаться по немирскому пути после развития шаматхи. Я объяснил вам это в краткой форме. Очень хорошо, что в этот раз мы закончили этот раздел, я не знаю, к какому учению перейду, когда приеду в следующий раз. Я не буду давать того учения, о котором вы простите. Я подумаю и решу, что будет для вас полезно. Врач должен давать то лекарство, которое будет полезно для пациента, а не то лекарство, о котором пациент его просит. Не просите меня дать вам такое-то и такое-то лекарство, обращайтесь с

просьбами: «Пожалуйста, дайте лекарство, которое будет для нас полезно». Я как-то попросил европейского доктора прописать мне определенное лекарство, и он меня спросил: «Кто из нас доктор, ты или я?» Если я доктор, то я выписываю лекарство, подбираю то, что вам надо. Это правильно. Один раз была ситуация, я сказал, что слышал о разных лекарствах и хочу принимать такое-то средство. Доктор сказал: «Кто из нас врач, я или Вы? Если я врач, я назначу Вам лекарство согласно состоянию Вашего тела». Мне это очень понравилось, это очень давнишняя история, случившаяся со мной и европейским врачом.

С того момента я думал, что это действительно очень полезно и будет иметь отношение к моему подходу к учению. Если вопрос касается выбора учения, кто из нас Учитель – вы или я? Поэтому я сам решу, какое учение вам передавать, какое учение будет для вас полезно. Но не должно быть и такого, что вы вообще ни о чем не просите, это другая крайность. Вы можете просить, когда речь идет о высоких учениях: «Пожалуйста, дайте такое-то учение, когда придет подходящее время», или: «Передайте такое-то учение в подходящее время». Тогда в будущем, когда придет время, я смогу передать вам и более высокие учения, потому что Учитель не должен давать учение без просьбы учеников. Это очень трудный момент, это нелегко. Говорится, что Учитель должен давать учение, которое полезно для учеников. В других текстах говорится не давать учения, если о нем не попросили. Это достаточно сложный момент. Теперь вы это понимаете и можете просить: «Пожалуйста, передайте такое-то и такое-то высокое учение, когда придет подходящее время». Вы можете просить и об учении по Махамудре, и об учении по шести йогам Наропы, но обязательно говорите: «Когда придет подходящее время».

В понедельник пройдет благословение Манджушри. Можете рассказать об этом друзьям и родственникам. После мы собираемся здесь, чтобы отпраздновать присуждение Его Святейшеству Далай-ламе Нобелевской премии мира. Пойте песни, танцуйте, вы можете этим заниматься, я хочу видеть, как вы испытываете мирское счастье, это лучше, чем мирские страдания. Это невысокий уровень счастья, но, тем не менее, это намного лучше, чем сидеть дома и жаловаться, быть несчастными. Пойте песни и танцуйте со своими друзьями, немножко попрыгайте, с пониманием, что это не нирвана. Это временное мирское счастье, это очень хорошо. Каждый раз, наслаждаясь мирским счастьем, вам нужно понимать, что это мирское временное счастье и в конце оно обернется страданиями, тогда это не повергнет вас в шок. Если у вас появятся проблемы, это вас не шокирует. Любое мирское счастье заканчивается страданиями. Вам нужно сказать себе, что только нирвана – это покой, самое надежное, вечное счастье. Это качество ума, полностью свободного от омрачений. Во всем, кроме этого, в мирском счастье, нет никаких гарантий, и оно не длится долго, превращается в страдание. Однажды мы потеряем и свое тело. Как говорил Будда, рождение заканчивается смертью, любая встреча заканчивается расставанием, любое накопление заканчивается истощением, любой взлет заканчивается падением, – это мирская природа.