

Итак, я очень рад всех вас здесь сегодня видеть, в мой второй день учений в Сочи. И как обычно, в первую очередь, очень важно и с моей стороны, и с вашей стороны породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Когда с такой мотивацией вы получаете учение, то эти знания становятся для вас мудростью. Потому что они связаны с укрощением ума.

Итак, что касается тех знаний, что вы получаете, становятся они мудростью или нет, зависит от вашей мотивации. Если ваша мотивация – просто накопить информацию, то все это остается сухими знаниями, не превращается в мудрость. Например, вы можете записать такую информацию, учение на компьютер, но для компьютера оно не превратится в мудрость, потому что у него нет мотивации укротить свой ум. Такие знания останутся просто сухой информацией и не помогут компьютеру укротить его ум. Кроме этого, у компьютера нет ума.

А если у вас нет такой мотивации, что укрощение ума является очень важным в вашей жизни, если вы об этом не знаете, тогда учение не становится для вас эффективным. И поэтому перед получением учения вам нужно понять, что в вашей жизни самое важное – это укрощение ума. И вам в целом необходимо понимание, что все ваши проблемы возникают из-за неукрощенного ума, из-за дикого ума. Если вы сделаете свой дикий ум немного более укрощенным, то ровно настолько вы станете счастливее. И также станут более счастливы другие окружающие вас люди. Поэтому получать учение с мотивацией укротить свой ум очень и очень важно.

И я также передаю вам учение с мотивацией помочь вам в укрощении ума. И со своей стороны слушайте учение также с желанием обрести укрощенное состояние ума. И это очень важно. И старайтесь обрести некоторый контроль над своим умом. Ровно настолько вы обретете покой ума. Не пытайтесь установить контроль над другими. Это не даст никакого хорошего результата. Так вы будете стараться контролировать их, они будут стараться контролировать вас. Ни к чему хорошему это приведет, – это конфликт.

Муж старается контролировать жену, жена, наоборот, – контролировать мужа. У них гармонии нет. Если муж сам себя контролирует, а жена сама себя контролирует, тогда будет гармония. Итак, это относится и к уровню семьи, уровню государства, национальному уровню, международному уровню. Везде одинаково. Кроме этого, в буддизме говорится, что полностью контролировать других невозможно. Это невозможно. Но даже, если вы установите полный контроль над другими, что это вам даст? Это не принесет вам никакого большого результата.

А полностью контролировать самих себя, – это возможно. И, как только вы обретете способность полностью контролировать самих себя, это даст невероятный результат. Итак, получайте учение с мыслью о том, каким образом вам укротить свой ум, как обрести определенный контроль над своим умом. Думайте, что это настоящее счастье. И для того чтобы контролировать свой ум, для того чтобы обрести укрощенное состояние ума, в качестве основы очень важно понимание учения по четырем благородным истинам. Когда вы поймете эти четыре благородные истины, они помогут вам открыть ваш ум. И у вас появится некое новое измерение, с которого вы сможете смотреть на свою жизнь.

До понимания четырех благородных истин, вы думали, что если обретете какой-то объект во внешнем мире, то станете счастливыми. А с таким пониманием вы приходите к выводу, что вы не можете заполучить никакой внешний объект, но даже, если вы его обретаете, он с собой приносит новые проблемы и не решает ваших проблем. Итак, вам нужно понять, вы поймете, что источник вашего счастья находится не где-то снаружи, он внутри вас.

«Подлинный покой ума уже находится внутри моего ума, но в настоящий момент он не проявлен». Почему он не проявлен? Потому что есть омрачения, – беспокоящие факторы, которые не дают проявиться вашему покою ума. Это абсолютный покой, абсолютное счастье, которое естественным образом пребывает в нас. Но оно не проявлено из-за омрачений. Омрачения не дают проявиться умиротворению ума и приводят к тому, что ум становится более диким.

И тогда ваш метод поиска счастья станет другим. Вы начнете понимать счастье на другом уровне. Вы поймете, что счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. А этого вы сможете добиться посредством уменьшения омрачений в вашем уме. А чем больше вы уменьшаете омрачения, тем большего умиротворения достигаете в вашем уме, вы сможете это почувствовать.

А когда вы получаете учение и применяете его, сразу же вы можете почувствовать определенный результат. Потому что благодаря мудрости, которую вы обрели в своем уме, определенные ваши омрачения стали слабее, и вы сразу же вместе с этим достигаете умиротворения ума. И тогда вы понимаете, что буддийская практика – это не так, что в этом году вы практикуете, а покой, счастье обретае только через год или в следующей жизни. Это не так.

А что касается буддийского пути, то это не только путь к счастью. Сам путь тоже является счастьем. И это очень интересный момент. И с самого первого мгновения, как вы вступаете на этот путь, вы превращаетесь в одного из самых счастливых людей. Я не могу вас сделать одними из самых богатых людей в Сочи. Но посредством этого учения я могу пообещать вам, что вы можете стать одними из самых счастливых людей в Сочи. Но даже если у вас есть деньги, но вы несчастливы, какая тогда польза от этих денег? Но даже, если у вас нет большой суммы денег, но вы счастливы, – в этом главная цель. То есть, вы получили результат. Некоторый немного больший результат, небольшое счастье, небольшую расслабленность. И тогда вы поймете, что, даже если вы уменьшаете омрачения лишь немного, это приносит вам такое умиротворение и придете к выводу, что если полностью избавитесь от всех омрачений, то это должно быть просто невероятным счастьем. Если я возвращаю, даже немного возвращаю позитивные состояния ума, какое счастье это мне приносит. Если я разовью их все полностью, то каким это будет счастьем. И тогда я могу представить, что нирвана – это просто невероятное счастье, потому что, даже немного уменьшив омрачения, я уже обретаю особое счастье.

Есть такая история, которая произошла в Тибете. Однажды, в один дом забрался вор, чтобы украсть немного пива. Тибетское пиво, чанг, его готовят в особой большой бочке. Оно готовится так, что на дне этот чанг вкуснее, чем на поверхности. Итак, вор нашел эту бочку с чангом, немножко зачерпнул с поверхности и попробовал. Ему очень понравилось, и он подумал: «Если на поверхности чанг такой невероятно вкусный, то где-то на дне он должен быть просто за пределами фантазии». Он сказал нечто подобное. И таким же образом, если вы уменьшаете омрачения до некоторой степени и уже чувствуете, какое это счастье, то далее вы придете к выводу, что, если полностью устранили все негативные состояния ума, все омрачения, – это счастье будет невероятным. И каждый раз, когда вы будете получать учение об укрощении ума, об уменьшении ваших омрачений, вы будете очень счастливы, – поскольку благодаря этому учению вы восходите ко все более и более высокому счастью.

И, таким образом, таким путем, вы придете не только к счастью в этой жизни, но и жизнь за жизнью. Поэтому в этот раз я дам вам подробное учение по четырем благородным истинам. В прошлый раз, когда я приезжал к вам, я готовил вас к учению по четырем благородным

истинам, потому что, если рассматривать его глубже, понять его совсем нелегко. Кроме того, это учение является позвоночником буддийской философии.

До этого мое учение было больше похоже на психотерапию, я старался как-то заинтересовать вас буддийской философией, как-то сделать так, чтобы ваше понимание стало лучше. А теперь перейдем к более глубокой философии. Теперь это будет нечто подобное университетскому курсу, – вам нужно включить своим мозги. Это будут объяснения, когда мы будем переходить все глубже и глубже от одного пункта к другому. Итак, когда Будда впервые достиг состояния будды, в течение сорока пяти дней он не давал никакого учения. Затем Брахма обратился к Будде: «Будда, вы обладаете невероятной мудростью, почему же вы не поделитесь ей с живыми существами? Ведь им так не хватает мудрости». Будда сказал: «Я обрел бесценную мудрость, если сейчас я сразу же постараюсь ее передать другим, никто не сможет ее понять. Кроме этого, также не пришло время. Когда придет время, я передам учение».

Самые подлинные Мастера никогда не передают учение сразу же. Они передают учение в соответствии с подходящим моментом времени, когда у вас уже появляется необходимое понимание. И далее, когда Будда счел, что пришло подходящее время, Будда совершил первый поворот Колеса учения, передав наставления пяти первым своим ученикам в городе Варанаси.

И на тот момент, когда Будда давал учение по четырем благородным истинам, это учение было просто революционным. Никто из мастеров прошлых времен на тот момент такого учения не передавал. В основном, все служители религии на тот момент говорили, что все сотворено богом и, что необходимо слушаться воли бога и тогда вы попадете в рай. А если как-то ослушаетесь, нарушите ее, тогда угодите в ад. И в этом заключалось главное учение.

Такое учение тоже помогает определенной категории людей, помогает им стать добрее. А есть и другая категория людей, для которых такое объяснение приводит их в замешательство, и они задают вопрос: «Если все создано богом, то почему тогда существа испытывают так много страданий? Почему бог создал так много страданий? Зачем он создал омрачения? Почему бы ему сразу не создать безусловно здоровый ум?»

Так если вы считаете, что все создано богом на подобные вопросы ответить непросто. «Если вы бог, у вас есть власть, я ваш сын. Почему у вас вся власть есть, вы мой папа, я ваш сын, почему вы меня создали с проблемой, – мой ум нечистый. Почему? Вы хотели мне навредить?» Что тут ответить? И в этом учении по четырем благородным истинам Будда раскрыл, что все сотворено не богом, что мы сами являемся творцом своего счастья, мы сами творим свои страдания.

Но одновременно с этим, Будда говорил о том, что бог существует, он может нам помогать, но он не является творцом всего сущего. Вы сами являетесь создателями. Когда у вас возникают проблемы, вы сами в этом виноваты. Есть разница.

И в рамках первого поворота Колеса учения Будда давал учение по четырем благородным истинам на трех разных уровнях. Итак, Будда давал учение по четырем благородным истинам с трех разных точек зрения. Первая, Будда объяснил четыре благородные истины с точки зрения их сущности. В следующий раз Будда дал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их функции. И на третий раз Будда дал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их функции и результата.

Вначале я объясню вам, что это значит. И тогда, если мы углубимся в эту тему, это будет для нас намного легче. Когда Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности, Будда старался объяснить, чем является каждая благородная истина, какова ее сущность, каково ее определение. Чтобы вы очень точно смогли понять каждую благородную истину.

Первая благородная истина – благородная истина о страдании. Здесь вам необходимо понять, что представляет собой ваше полное страдание. Какова сущность вашего страдания. Во второй благородной истине Будда говорил об источнике вашего страдания, – в чем заключается источник ваших страданий. В третьей благородной истине Будда говорил о нашем счастье, – о пресечении страданий.

То счастье, которое возникает благодаря пресечению омрачений, Будда говорил, что оно является безупречным счастьем. А любое другое счастье, которое возникает на основе объектов пяти видов чувственного восприятия, не приносит настоящего счастья. Все это приносит страдания перемен. Например, еда для вашего языка. Чем больше вы едите, тем больше страдания она вам причиняет.

Скажем, красивые объекты для зрительного сознания, так вы смотрите на них, смотрите, а потом уже говорите: «Я устал от них». И так, они тоже не принесут вам счастья. Мы думаем, что пять видов чувственных объектов приносят нам настоящее счастье, но в буддизме говорится, что подлинного счастья они не приносят. А поскольку вместе с собой они приносят другие страдания, у вас возникает к ним привязанность, и у вас появляются новые страдания.

В третьей благородной истине Будда объяснял сущность безупречного умиротворения, совершенно здорового состояния ума. В четвертой благородной истине, – благородной истине о пути, Будда объяснял, в чем заключается суть мудрости, познающей пустоту. И каким образом эта мудрость прямого познания пустоты становится причиной достижения безупречного освобождения.

Итак, это в грубой форме первое учение Будды по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности. Далее, второе. Будда передал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их функции. Здесь Будда стремился к тому, чтобы вы не только поняли, в чем заключается каждая из четырех благородных истин, но также смогли понять, как привнести их в практику. И второе учение по четырем благородным истинам с точки зрения их функции дает нам объяснение, как практиковать четыре благородные истины в повседневной жизни.

Как они практикуются? Вы можете выполнять их практику посредством изменения своего образа мышления. И далее, в третью очередь Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их функции и результата. Если вы будете практиковать четыре благородные истины искренне, в соответствии с тем, как я их для вас объясняю, то результат для вас будет просто невероятным. Это будет безупречный результат. Это не будет похоже на результат, который вы достигаете в мирских делах, поскольку такой результат не безупречен.

Например, бодибилдинг. С точки зрения буддизма, сколько бы вы ни тренировали свое тело, вы все равно постоянно нуждаетесь в повторях. Какого бы красивого тела вы ни достигли, вы далее продолжаете свои тренировки, потому что, если вы не поддерживаете этот результат, то он приходит в упадок. Таким образом, вам приходится прикладывать повторные усилия к поддержанию результата, поэтому это небезупречный результат. Также он может деградировать.

Будда говорил, что если уж вы хотите достичь какого-либо результата, если хотите безупречного результата, то тогда достигнете такого результата, поддержание которого не требует повторных усилий. Тогда это совершенный результат. Итак, это было мое небольшое введение для вас, в целом описывающее учение по четырем благородным истинам с трех точек зрения. А теперь мы рассмотрим эти темы более подробно.

Когда в коренном тексте Будда рассматривал четыре благородные истины с точки зрения их сущности, когда он впервые дал учение первым своим ученикам, поскольку эти ученики обладали большими отпечатками, они смогли сразу же понять сущность четырех благородных истин. Я произнесу вам в точности те же слова, что говорил Будда. Но без комментария эти слова не будут иметь для вас особого смысла. Но поскольку я вас подготовил, это не будет чем-то полностью для вас бессмысленным. У вас уже появится некоторое понимание. Но, если эти слова для вас полностью ничего не значат, это означает, что ваш фундамент очень слабый.

Если вы хотя бы чуть-чуть понимаете вкус, тогда это очень хорошо. Тогда дальше я дам вам еще больший вкус этого учения с помощью своего комментария. Теперь, первые слова, первая строка. Будда произнес: «Вот, благородная истина арьев о страдании». Далее, второй строкой Будда сказал: «Вот, благородная истина арьев об источнике страдания». Далее, третья строка: «Вот, благородная истина арьев о пресечении». И четвертой строкой Будда сказал: «Вот, благородная истина арьев о пути».

У этих учеников были невероятно большие отпечатки с прошлых жизней. И услышав эти слова, они сразу смогли понять их смысл. И так они далее погрузились в медитацию и, когда вышли из состояния медитации, эти пять учеников достигли высоких реализаций. И на тот момент в нашем мире установилось учение Будды. А всего есть два вида учения Будды. Об этом говорил Васубандху. Это теоретическое учение Будды и учение реализации.

Что касается учения реализации, то, что касается теоретического учения, то его передает Будда. Далее, когда ученики слушают это учение, когда они приходят к пониманию этого учения, то в их умах устанавливается теоретическое учение Будды. И затем, когда они медитируют на то учение, которое поняли, и достигают реализаций, то это называется таким учением будды, как «учение реализации».

Не существует какого-то третьего класса учения Будды, как говорил Васубандху. Поэтому, что касается буддийского учения, то здесь все, что вы делаете – это обучаетесь и медитируете. Посредством учебы вы в своем уме устанавливаете теоретическое учение Будды. Далее, когда вы искренне его применяете и достигаете реализации, то такое учение Будды называется «учением реализации».

Что касается способа возрождения учения Будды, то он не сводится к строительству красивых домов, красивых храмов, если в умах, в уме каждого человека будет установлено теоретическое учение Будды и учение реализации, то это и будет возрождением учением Будды. И это является источником счастья не только для вас, но и для многих других людей. И теперь я прокомментирую для вас первую строку.

Почему Будда сказал: «Вот, благородная истина арьев о страдании»? На что это указывает? Это указывает на наше тело и ум. Это если говорить в краткой форме, а если более развернуто, – это наши пять совокупностей. Итак, наши пять совокупностей или наши тело и ум, которые рождаются под властью омрачений. Итак, теперь вы понимаете, что наша жизнь заключается в том, что наши совокупности рождаются под властью омрачений.

И здесь вы можете спросить себя: «Откуда я знаю, что мое тело и ум рождены под контролем омрачений?» В этом случае вы можете проверить свой ум, – есть в нем омрачения или нет. Если в вашем уме есть омрачения, такие как гнев, зависть, привязанность и другие, это означает, что вы не свободны от омрачений. И значит, что вы были рождены под властью омрачений. А если вы освободитесь от омрачений, когда вы по-настоящему освобождаетесь от омрачений, то это такое освобождение, при котором омрачения обратно к вам не возвращаются.

Поэтому очень ясно, что вы не свободны от омрачений. То есть, совершенно ясно, что у вас есть омрачения и, значит, вы были рождены под властью омрачений. И Будда говорил, что рождение под властью омрачений – это благородная истина арьев о страдании. А почему Будда подчеркивал, что это справедливо для арьев? Потому что именно арьи видят такое рождение как страдание. Обычные люди не понимают в нем страдания. Арьи – это те, кто обладает прямым познанием пустоты. Они очень ясно видят, что это рождение обладает природой страдания, рождение под властью омрачений.

Далее, второй строкой Будда сказал: «Вот, благородная истина арьев об источнике страдания». И на что указывает слово «вот»? Слово «вот» указывает на наши омрачения. В особенности, на наше неведение. Неведение является источником всех остальных наших омрачений. Иногда в западной психологии говорится, что неведение – это блаженство, но это ошибочно. Может быть, из-за неведения вы временно не думаете о своих страданиях и так немножко расслабляетесь, но в какой-то момент из-за неведения станет уже слишком поздно.

Что-то болит, вы к врачу поехали. До того, как он сказал про болезни, вы были немного счастливы. Врач сказал, что у вас есть болезнь. «О, до этого я был в неведении и был счастлив. Сейчас врач сказал, что мои печень и почки больны. О какой кошмар». Это детский образ мышления. До этого вы были слепы, ваша ситуация становилась только хуже и хуже.

Еще до того, как стало слишком поздно, доктор открыл вам глаза. Вам, может быть, немножко неприятно, но, тем не менее, вы можете совершить множество полезных действий, решить множество проблем. Поэтому надо говорить: «Спасибо большое». Не: «Врач, почему ты сделал меня таким несчастным?» Надо говорить: «Спасибо большое, вы мне глаза открыли. Если бы вы мне так не сказали, я продолжал бы кушать вредную еду». Все через месяц закончится, счастье закончится. Это правда. Благодаря тому, что открыл вам врач, вы понимаете: «Нет, сейчас это вредно. Опасная еда, кушать не буду». Если будете здоровую еду кушать, бегом заниматься, спортом заниматься, то ваше тело будет становиться все лучше и лучше.

Поэтому вам нужно понять, что неведение никогда не было блаженством, – это источник ваших страданий. Если кто-то вам скажет, что неведение – это блаженство, скажите: «Нет, нет, оно никогда не являлось блаженством, – это источник наших страданий. И в будущем неведение всегда будет оставаться нашей главной проблемой». И Будда говорил, что источник наших страданий это не только омрачения. Самый главный источник страданий – это наше неведение. Итак, Будда сказал, что наше неведение – это наша главная проблема.

Из-за этого неведения возникают все наши проблемы в том числе, и на уровне семьи. Всевозможные конфликты возникают из-за того, что мы недопонимаем друг друга. Не понимаем друг друга. Из-за этого даже в маленькой семье гармонии нет. Из неведения люди сами себя не понимают. Что вы хотите, сами не понимаете. Один день так хочу, другой день так хочу. Сам себе придумывает, что я хочу, не знаю. Это кошмар. Что я? Что я хочу? Куда поехали, что мне делать, как мне решить проблемы моей жизни? Человек не знает. Это проблема. Сегодня, когда учение слушали, вы немного поняли. «В этом настоящие мои

страдания, все, я нашел небольшое понимание, я пройду этот путь». В этот день вы сделали первый шаг на пути счастья. Откуда пришло это счастье? Через знание. Поэтому Будда говорил: «Знание – это важно. Молитвы читать – хорошо. Но это не самое главное.

Если человек день и ночь молитвы читает, про буддизм говорит, про Будду, – это ему не поможет измениться. Нужно развивать мудрость. Вам нужно действовать в соответствии с ситуацией, а не просто молиться. Однажды, когда стало известно о том, что Будда говорит, что ритуалы не играют особой роли, пришел один индуистский ученый, чтобы вступить с Буддой в диспут. Позже он стал одним из главных учеников Будды. Это был Кашьяпа. И когда он впервые пришел к Будде, он пришел, чтобы вступить с Буддой в диспут. Ему не нравились такие слова Будды, что ритуалы и молитвы не очень важны.

Итак, он сказал Будде: «У меня к Вам есть один вопрос. Можем ли мы отойти в уединенное место, чтобы не было других людей». Будда сказал: «Конечно, пожалуйста, пойдете». Итак, они подошли к реке и Кашьяпа сказал Будде: «У меня к вам есть один вопрос». Он сказал: «Говорили ли Вы, что ритуалы и молитвы не особо важны?» Будда сказал: «Да, я говорил такое». Он спросил: «Как же так, почему вы говорите такое?» И Будда ответил ему: «Здесь есть река, если ты хочешь пересечь эту реку, как ты поступишь?» Тот сказал: «Я поступлю с точки зрения здравого смысла: если река достаточно глубока, я использую лодку, а если она мелкая, я перейду ее вброд». Будда сказал: «Это правильно». И Будда сказал: «Если ты хочешь пересечь реку, и то, что ты для этого делаешь – это проводишь разные ритуалы, молишься, сможешь ли ты так ее пересечь?» Кашьяпа ответил: «Нет, так могут поступать только глупые люди».

И Будда сказал: «Точно также в нашей жизни, если мы хотим что-то изменить, нам нужно менять свой образ мышления. С помощью ритуалов, молитв мы не сможем изменить свой образ мышления. До тех пор, пока есть неведение, у нас всегда будут проблемы. И чтобы изменить, устранить неведение из нашего ума, нужно развить мудрость, изменить свой образ мышления. Тогда Кашьяпа сделал простирание перед Буддой и сказал: «Я очень счастлив, что встретил подлинного, живого Мастера. Пожалуйста, станьте моим Духовным Наставником».

Итак, когда во второй благородной истине произносится первое слово «вот», оно указывает на наши омрачения, в особенности, на неведение. Так, вторая строка звучит следующим образом: «Вот, благородная истина арьев об источнике страдания». И это означает, что наше неведение, наши омрачения являются источником наших страданий и арьи это видят очень ясно. Мы этого ясно не видим. Когда у нас возникают проблемы, мы обвиняем кого-то снаружи, других людей.

Потому что мы не понимаем, что источник наших проблем, наших страданий – это наши собственные омрачения. Мы считаем, что все наши страдания возникают из-за какого-то человека во внешнем мире. И вы начинаете обвинять внешний мир. Чуть только проблемы возникнут, он виноват, они виноваты, мой сосед какую-то порчу на меня навел, поэтому у меня беда. Всю ночь думают, думают, странно думают: «Наверное, моя мама виновата, вчера мама позвонила, поэтому у меня проблемы». Вот так думают из неведения, конечно, спать не могут. Когда о проблемах думают немного более нормально, то понимают, что никто не виноват. И понимают, что эта проблема – маленькая проблема. Настоящая проблема – это ад. Там море проблем. «Мои проблемы, человеческие проблемы маленькие, это я вот так могу решить. Даже, если я не могу их решить, я согласен с тем, что это очищение. Если я могу решить проблему, то, я ее решаю. Не могу решить, тоже хорошо, я согласен с ее существованием. Никто в этом не виноват, я сам виноват. Мои омрачения, мое неведение, я сам создал негативную карму». Из понимания того, что сам заслужил негативную карму, сразу ум успокаивается, понимаешь, что никто не виноват. Ни злой дух, ни сосед, ни моя

мама, только сам виноват. Когда вы немного так думаете, когда у вас проблемы, много вопросов: «Почему, почему, почему у меня проблемы, почему у него нет проблем», если вы так подумаете, то ваши проблемы станут меньше. Потому что вы немного поймете, что у вас в уме много омрачений, неведения, поэтому возникают проблемы. Да, я сам виноват, никто не виноват. Поэтому я хочу, чтобы омрачений стало меньше, я хочу получить знания, как уменьшить неведение. Тогда мои проблемы меньше будут.

Если вы так думаете, тогда вы никого не обвиняете и находитесь в очень спокойном состоянии. Я эту благородную истину, вторую благородную истину очень ясно знаю. Точно знаю, поэтому в моем уме ни одного вопроса не бывает, когда у меня проблема «почему у меня проблема?» Потому что у меня есть омрачения. Под влиянием омрачений я родился, поэтому будут проблемы. Пока я омрачения не уберу, это будет постоянно. Другие проблемы будут, еще хуже. Пока мне повезло, что это маленькая проблема. Если я омрачения не уберу, они могут стать еще хуже. Сразу вы становитесь спокойным. Сразу боитесь омрачений. И это очень полезно. Сейчас, когда я объясняю вам учение, я также рассказываю, как все это связано с вашей практикой.

Далее, третьей строкой Будда сказал: «Вот, благородная истина арьев о пресечении страданий». И на что указывает слово «вот»? Слово «вот» указывает на наш ум. В настоящий момент у нас его нет, но это наш ум, который будет полностью свободен от омрачений в будущем. Если наш ум полностью освобождается от омрачений, это означает, что мы обретаем полностью здоровое безупречное состояние ума, безупречно здоровое состояние ума. Будда говорил, что это безупречно здоровое состояние ума – это пресечение страданий, то есть подлинное счастье. И Арьи это видят очень ясно.

Поэтому у арьев есть только одно желание: обрести ум полностью свободный от омрачений. И нет большого количества других желаний. Другое есть – хорошо, нет – ничего страшного. Главное желание – обрести ум, свободный от омрачений. А арьи-бодхисаттвы желают, чтобы не только они, но и все живые существа обрели ум полностью свободный от омрачений. Они постоянно желают этого не только себе, но и всем живым существам: «Пусть однажды мы все сможем обрести ум полностью свободный от омрачений. Это будет настоящее счастье». И это то, что называется в Махаяне «чистой любовью».

Чистая любовь – это пожелание всем живым существам безупречно здорового состояния ума. Это называется «любовью». И чтобы пожелать этого другим, в первую очередь, вам нужно пожелать такого безупречно здорового состояния ума самим себе. Вы понимаете, что это самое главное. Ум полностью свободный от омрачений – это именно то, чего я хотел бы достичь. Это безупречно здоровый ум. Когда вы страдаете от какой-то крайней формы болезни, скажем, например, от болезни туберкулез. Когда я заболел туберкулезом, доктор объяснил мне, насколько опасна эта болезнь. На тот момент у меня в уме не было большого количества разных желаний. Я понял, что здоровое тело – это действительное счастье. Вы поймете, что здоровое тело – это счастье, когда заболите.

Когда я болел, я понял: когда я не болел, это было такое счастье. Сейчас у меня такая опасная болезнь, надо ее лечить. Тогда для меня ситуация стала такой, что красивая одежда меня особо не интересовала. Красивая фигура мне не интересна. Кто-то говорит, смотри как красиво, а мне неинтересно. Что хочу? Здоровое тело. Излечиться от этой болезни, – это все, чего я хочу. Поскольку такое желание у меня стало сильным, я в положенное время принимал лекарства и теперь выздоровел от этой болезни. Таким образом, я достиг небольшой свободы от мирской проблемы. Далее, я понял, что есть и другая болезнь, которая хуже, чем туберкулез. И это болезнь омрачений. И вот тут я понял, что болезнь омрачений – это настоящее страдание. А свобода от болезни омрачений – это настоящее счастье.



И меня вдохновляют только будды, бодхисаттвы, архаты. Что касается обывателей, то о ком бы ни шла речь, даже, может быть, об очень богатых людях, они меня никогда не впечатляют. Ни очень знаменитые, ни очень властные, могущественные люди меня никогда не впечатляют. По-настоящему меня вдохновляют только будды, бодхисаттвы, архаты. Им я немножко завидую. «Почему у вас такой здоровый ум, такой чистый ум? Почему у меня такого нет?» И тогда я понимаю, что все это произошло из-за того, что они искренне лечили свою болезнь омрачений, а я ленюсь и до сих пор от нее не исцелился.

И тогда я говорю себе, что у меня нет причин завидовать, поскольку виноват во всем я сам. Из-за того, что я ленюсь. Тогда у меня вдохновения появляется еще больше. Я говорю: «Я хотел бы стать такими же, как вы». Для меня мечта – это ум, полностью свободный от омрачений. Я хотел бы, чтобы не только я, но и все живые существа освободились от омрачений. Поэтому я даю вам это учение.

В этом мое главное желание. Я хочу не только сам освободиться от болезни омрачений, но я желаю такого же и вам, кто многие жизни были моими матерями. Я хотел бы, чтобы вы также освободились от этой болезни омрачений. Тогда мы решим все наши проблемы полностью. Иначе мы полностью своих проблем не разрешим. Одни проблемы будут уходить, а на смену им приходиться другие проблемы. И в будущем нас ждут даже еще большие проблемы. Поэтому пока мы обладаем драгоценной человеческой жизнью, у нас есть золотой шанс освободиться из океана сансары.

Но как только вы умрете и, если далее вы переродитесь животным, тогда для меня уже не будет особой надежды. Например, если вы переродитесь как баран, скажем, я приду к вам и постараюсь дать вам учение, вы подумаете: «О чем же говорит этот тибетский лама, лучше бы дал мне травы». Так для вас трава станет дороже, чем мудрость. Поскольку способности вашего мозга будут очень ограничены. Если сравнивать наш человеческий мозг с мозгом животных, то он у нас просто невероятен.

Мы используем свой мозг лишь на три процента. Но если мы научимся использовать его на десять-пятнадцать процентов, то станем совершенно особенными, сверхобычными людьми. А если начать его использовать на пятьдесят процентов, то это будет чем-то просто невероятным.

Далее, четвертая строка, «вот» – слово «вот» указывает на мудрость. В настоящий момент у вас ее нет, но в будущем вы сможете ее развить. Это мудрость прямого познания пустоты. И эта мудрость, напрямую познающая пустоту, когда в будущем вы ее разовьете, то у вас появится противоядие от всех омрачений. Оно называется «единым лекарством, исцеляющим от тысячи болезней». И это ваша мудрость прямого познания пустоты. Она просто невероятна. И, как только вы обретете такую мудрость, напрямую познающую пустоту, с помощью шаматхи, как только вы обретете такую мудрость, напрямую познающую пустоту, то с самого первого мгновения она станет противоядием от всех ваших омрачений.

Поскольку вы обретете мудрость прямого познания пустоты, все ваши грубые омрачения полностью исчезнут. Тонкие омрачения у вас еще останутся. Но далее вы будете стараться медитировать и избавляться от них. И это мудрость, напрямую познающая пустоту, является благородной истиной о пути, истиной арьев. Что является противоядием для всех наших омрачений. И именно из этого далее появляется нирвана.

Итак, вначале я рассмотрел для вас четыре благородные истины очень сжато, далее представил их немного более развернуто. И затем мы поговорим о них еще более подробно.

Теперь рассмотрим, что Будда говорил о четырех благородных истинах, рассматривая их с точки зрения функции. Как Будда передавал учение, эти четыре строки. Я помню все эти наставления наизусть, для меня это очень полезно. Они такие очень сжатые, как бы записаны на компакт-диск. И если далее развернуть эти четыре строки, то я могу объяснять их целый месяц. А если их сжать, то они представляют собой всего лишь несколько строк. И в этом богатство буддийского учения.

Итак, каким образом Будда объяснял своим ученикам четыре благородные истины с точки зрения их функции? Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Далее, вторая строка: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Далее, третья строка: «Осуществите благородную истину пресечения». И четвертое: «Медитируйте на благородную истину пути». И этими четырьмя строками Будда преподал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их функции.

Поэтому, если вы хотите получить настоящее буддийское учение, то это учение обязательно должно восходить к коренным текстам и на их основе получайте комментарий. Тогда это будет подлинное учение. А в противном случае, в наши дни существует множество таких случаев, очень часто буддийское учение передается как какая-то психотерапия. Или как какое-то нью-эйджевское учение. Что касается психотерапии, то такое учение мне нравится, оно хорошее. Но оно не решит всех проблем, оно может немного помочь для решения временных проблем.

Временное спокойствие ума можно приобрести путем психотерапии, не больше. Это не лекарство. Эта болезнь омрачений, от которой сильно больно, может немного уменьшится, но опять вернется. Иногда психотерапия ухудшает ваше отношение к своим родителям. Все виноваты – ваш папа, ваша мама. Вот такое решение дает психотерапия, – кто-то виноват в ваших проблема. Тоже неправильный совет.

Что касается нью-эйджевского учения, оно соответствует вашим интересам и тоже может быть опасно. Потому что, если вам что-то нравится, вы с легкостью готовы в это поверить, – в этом заключается человеческая слабость. Например, вы не хотите верить в ад, потому что вам это не нравится. Но это реальность, это существует. Ну, а скажем, идею о чистой земле вы принимаете с легкостью, потому что вам это нравится. Когда я рассказал о чистой земле, все сказали: «А, да-да». Потому что нравится, хотят туда попасть. А потом им говорят: «Ад существует». «Ммм. Как? Не видел. Что это за ад? Где доказательства?» Одинаково. Если чистая земля есть, то и ад есть. Если ада нет, то и чистой земли нет. Одинаково. Вы не видели, вы логически не доказали.

В буддизме говорится, что если вы чего-то не видите, то это еще не означает, что этого не существует. Например, вы можете сказать, что ада не существует, потому что я его не вижу. Но тогда вам придется сказать, что у вас нет никаких знаний, потому что вы не видите своих знаний. Если нет ада, то у вас знаний тоже нет, потому что вы не видите свои знания. Это ваша логика. Тогда вам придется признать, что ада не существует и точно также, у вас нет никаких знаний. Теперь вернемся к нашей теме.

Итак, первой строкой, когда Будда сказал: «Признайте или распознайте благородную истину страданий», – это с точки зрения практики. Когда вы приходите к пониманию четырех благородных истин, то далее, как вам их практиковать. Будда говорил, что первую благородную истину нужно распознать. И что это такое? Это наши страдания, наши проблемы. Нам нужно распознать наши страдания. И не на каком-то поверхностном уровне. Нужно распознать наши проблемы на самом глубинном уровне. На самом тонком уровне. И это очень важно.

Например, если вы работаете в какой-то компании, и у вас возникают проблемы, в компании возникают проблемы, вы приглашаете системного аналитика для проведения исследования, и он вам скажет, что в вашей компании главные проблемы – это не то, о чем думали вы. Это лишь какие-то поверхностные проявления, главная проблема является более тонкой. Если вы ее не измените, то проблемы будут всегда. Итак, вначале необходимо понять, что ваша проблема – это очень тонкая проблема. И такое распознавание будет первым шагом к решению вашей проблемы.

Например, когда вы начинаете болеть, скажем, заболели туберкулезом, у вас появляются такие симптомы, как высокая температура, кашель, слабость вашего тела. Если вы не знаете, в чем заключается главная проблема, то можете подумать, что самое худшее – это кашель и высокая температура. Но на самом деле, это только симптом. А настоящая главная проблема – это бактерия туберкулеза в ваших легких. Но там вы ничего не чувствуете, никакой боли нет. Там боли нет. Вы думаете там ничего, проблемы нет, в легких не болит, у меня температура, кашель есть, в легких ничего не больно. Врач, который знает, говорит: «В ваших легких там бактерия сидит, в этом проблема. Пока эту бактерию не убрать, температура высокая постоянно будет, кашель продолжится. Это надо лечить». Если это знать – это первый шаг лечения, к вашему здоровью.

Точно так Будда говорил, что множество наших проблем в жизни – это не главные проблемы, это как высокая температура, кашель. Главная наша проблема – это рождение под властью омрачений. До тех пор, пока мы рождаемся под контролем омрачений, это наша главная, тонкая проблема. Если и впредь вы будете перерождаться под властью омрачений, вашим страданиям не будет конца. Это именно то, что старался донести до нас Будда. И когда вы поймете, что ваша главная проблема – это рождение под властью омрачений, вы скажете себе: «Теперь мне нужно что-то сделать, чтобы больше не рождаться под контролем омрачений».

Для этого мне нужно избавиться от омрачений в своем уме, тогда я не буду перерождаться под контролем омрачений. Тогда вы поймете, что ум, свободный от омрачений, – это является счастьем. Это здоровое состояние ума. Что делает наш ум больным? Это наши омрачения, наше неведение. Когда в буддизме говорится о нирване, речь идет о здоровом уме. Здоровый ум, это не абстракция. Здоровый ум, свободный от омрачений, – это состояние ума, это называют «нирвана». И это безупречное счастье.

Итак, Будда говорил: «Распознайте благородную истину о страдании». И здесь вы приходите к пониманию, что рождение под властью омрачений – это природа страдания и что здесь вы не испытываете никакого счастья. Все, что мы переживаем, это только страдания. Либо страдания страданий, либо страдания перемен. Нет никакого подлинного счастья. То, что мы считаем счастьем, – это не счастье, а страдание перемен. Все наше мирское счастье – это не настоящее счастье, это страдание перемен. И когда вы это поймете, то чем это вам поможет?

С какой бы проблемой в жизни вы ни столкнулись, это не повергнет вас в шок. До этого, когда я не знал этого учения, у меня возникали проблемы, меня всегда это шокировало. «Почему же у меня появилась эта проблема? Почему у меня? У других таких проблем нет. У меня шок, от того, что у меня есть проблемы». Но когда я понял это учение, я сказал себе: «А, слава богу, что у меня только такие проблемы». При рождении под властью омрачений есть вероятность возникновения огромных проблем. Мне же повезло то, что у меня проблемы только очень маленькие. Это мне так повезло. А если с вами происходит что-то хорошее, это должно вас действительно удивлять. Вы должны думать: «Как же так, я родился под властью омрачений и при этом переживаю что-то хорошее, например, получаю учение. И для меня это подобно раю». Учение получаю, пока проблем больших нет. У людей, которые живут в Средней

Африке, питьевой воды нет. А мне как повезло». Вы думаете: «Я это не заслуживаю». Большие проблемы: «Слава богу, еще не хуже». Помогает. Это настоящее состояние. Не как психология. Это основано на четырех благородных истинах. Вы получаете настоящую психотерапию, вы сами себе думаете: «Аха, это правильно».

Далее, вторая строка. Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». И Будда говорил, что только лишь распознать наши страдания, даже самые тонкие формы наших страданий, недостаточно. Что нам нужно сделать? Нам нужно отбросить омрачения из нашего ума. Поскольку пока у нас сохраняются омрачения, также будут оставаться и страдания. И поэтому Будда говорил, что наша практика состоит в том, что, когда в повседневной жизни у нас возникают омрачения, нам нужно понимать, что они являются источником наших страданий. И нужно стараться от них избавляться.

Никогда не думайте, что омрачения – это ваши друзья, – для вас это худшие враги. В нашем мире для нас нет более ужасных врагов, чем наши собственные омрачения. Что касается других живых существ, то они никогда не являются нашими врагами. В прошлом они были нашими добрыми матерями и в будущем также будут нашими матерями. Они к нам очень добры. Временно, из-за своих омрачений они могут нам вредить. Но при этом мы всегда от них зависим. Они не являются нашими врагами.

Итак, в своем уме вы откроете для себя, кто является по-настоящему вашим врагом. И для вас это станет очень хорошим открытием. Я это немного открыл. Я понял, мой настоящий враг, самый страшный враг здесь сидит, в моем уме. Нет людей моих врагов. Поэтому я вообще спокоен. Ничего, никого не боюсь. Они мой секрет знают. Самое худшее, что они могут сделать – испортить мою репутацию. Не бойтесь потерять свою репутацию. Бойтесь потерять свой характер.

Характер – это то, кем вы являетесь. Репутация – это что о вас думают другие. Кем вы являетесь – это важнее, чем то, что о вас думают другие. Поэтому будьте немного мудрее. Что могут люди? Только ухудшить вашу репутацию. Репутация – это то, что люди думают о вас плохо, – пусть думают, какая разница. Если вам не плохо, а они думают, что плохо, вам плохо не будет. Или они могут даже убить это тело. Но ум все равно продолжается. В будущем у вас будет тело еще лучше. Но хуже омрачений ничего не бывает. Наши омрачения очень опасны.

Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Это означает, что нам нужно отбросить свои омрачения. Если мы не можем избавиться от них полностью, нам нужно их уменьшить. Когда в повседневной жизни у вас проявляются омрачения, вам нужно сказать: «Вы мои враги». Говорится следующее: например, к вам домой заходит враг, и вы говорите: «Я не могу оставаться с этим человеком в одной комнате».

Вы говорите: «Когда я этого человека вижу, у меня аллергия начинается, я не могу с ним рядом находиться, потому что он мой враг». Это краткое время, чуть-чуть. Вы неправильно делаете. Он не был вашим врагом. Он был очень добрым живым существом. И в будущем будет добрым. Вы чуть-чуть преувеличиваете. Если вы так думаете, то омрачения были вашими врагами с безначальных времен и до сих пор. И в будущем, пока они остаются в вашем уме, они всегда будут вашими врагами.

А те, кого вы считаете своими врагами, вредят вам лишь во временном отношении. Таким образом, кто же из них хуже? Хуже омрачений в нашем уме нет ничего. Нет ничего хуже, чем эти омрачения. Человек, живые существа, – вообще все были очень добрыми. Когда вы знаете, что это ваши омрачения – ваши враги, то вы понимаете, что хуже омрачений ничего нет. «Они вначале делают меня несчастливym, потом делают других несчастливymi. Поэтому я даже

один километр вместе с омрачениями не буду проходить». Это очень хорошо, так думать. «Один в доме с омрачениями я не останусь. Я буду протестовать. Потому что, это самый страшный мой враг». Если вы так думаете, тогда вы герой.

Шантидева говорил: «Убивать внешних врагов все равно, что убивать покойников. Потому что внешние враги, даже если вы не убьете, однажды они умрут». Вам не надо убивать. Они все равно умирают. Мы тибетцы о Мао Дзе Дуне думали: «Пусть умрет. Это наш враг». Он умер, все равно ситуация не меняется. Убил, не убил, все равно умирают. Если убивать, еще сильнее будет. Что надо убирать? Неправильное понимание. Через любовь и сострадание, общаясь с людьми, нужно убирать неправильное понимание. А если убивать террористов, то, на их место придут сто других.

Поэтому Шантидева говорил, что убивать внешних врагов – это все равно, что убивать покойников. А убийство нашего внутреннего врага – это настоящий героизм. Если вы полностью устраняете омрачения из своего ума, тогда вы являетесь героями. Но если вы не можете полностью устранить все омрачения своего ума, то с этого момента, вы объявляете протест своим омрачениям и говорите: «Я с вами переговоры вести не буду». С террористами переговоров не будет. Худшие террористы – ваши омрачения. Скажите им: «Я с тобой переговоры вести не буду. Сегодня я решил, что я полностью убираю омрачения из моего ума. Не только из моего ума. Я буду помогать всем живым существам из их умов тоже убрать омрачения». Тогда вы герой. Тогда вы очень здоровый человек в нашем мире. Потому что вы заботитесь не только о своей ситуации, а обо всех живых существах. Пусть у всех будет ум свободный от диктата омрачений. Тогда я счастлив.

И поэтому, пока мы не свободны от диктатуры омрачений, мы являемся рабами своих омрачений. А тот раб, который не знает, что является рабом, постоянно будет рабом. И до сих пор мы являлись своего рода постоянными рабами, но теперь мы поняли, что находимся под властью омрачений. И с моей стороны для вас это большое доброе дело, – то, что я объясняю вам, что вы являетесь рабами своих омрачений. И теперь, когда вы поняли, что являетесь рабами своих омрачений, это является для вас первым шагом, поскольку больше вы уже не будете постоянными рабами. После того, как вы открываете, что являетесь рабами своих омрачений, вы уже не являетесь постоянными рабами. Для вас это очень большое достижение.

Сейчас вы этого не понимаете, но в будущем вы поймете, что ваше освобождение началось с этого дня. Скажем, в этом стакане, если я лью воду в этот стакан, далее какая-то последняя капля приводит к тому, что вода переливается через край. И обыватели могут подумать, что именно последняя капля сделала так, что вода перелилась. Но в действительности, это произошло не из-за последней капли. Если вы проанализируете, то придете к выводу, что самая первая капля воды в этой чашке и была главной причиной. Потом вы собираете вторую, третью причину. И когда падает последняя капля, вода переливается. Поэтому вам кажется, что это произошло именно из-за последней капли. И в будущем, когда вы достигнете высоких реализаций, и вы подумаете: «Как же так получилось, что благодаря этой медитации я достиг этих высоких реализаций?», – тогда с помощью своего ясновидения вы взглянете, как вы достигли таких реализаций. И тогда вы скажете, что много-много лет тому назад или много жизней тому назад, в прошлом, в городе Сочи, на восемнадцатом этаже, я получал учение по четырем благородным истинам и в тот момент я понял, что являюсь рабом своих омрачений.

И тогда у меня в уме оставалось только одно беспокойство. Оно состояло в том, что я больше не хотел быть рабом своих омрачений. Это главная проблема моей жизни. И с того момента я отошел на дистанцию от своих худших врагов, от своих омрачений. А что касается благих качеств моего ума, которые являются моими лучшими друзьями, я постарался сделать их

очень активными. И тогда моя жизнь изменилась. И после этого, когда я начал медитировать, я и достиг всех этих реализаций благодаря такому фундаменту.

Пять учеников Будды, когда слушали учение, получили реализации. Главная причина – много жизней они слушали это учение. Подумали, поняли, что были рабами омрачений. Захотели свободы от омрачений. Поэтому, в конце концов, последняя капля сделала свое дело. Будда четыре благородные истины объяснил, в это время они реализацию получили. Вы думаете: «Почему у меня не получается?» Потому что у вас пустой стакан. Это учение послушаете, стакан станет полным.

Вы можете подумать: «Почему же эти пять учеников Будды послушали всего четыре строки и благодаря этому уже достигли высоких реализаций, а со мной такого не происходит?» Но ваша ситуация другая. Ваша ситуация - пуста чашка. И сегодня туда попала первая капля воды. И для вас это очень хорошее изменение в вашей жизни. Теперь ваши омрачения начинают вас бояться. Потому что это поворотный момент.

В шахматах, если гроссмейстер вам говорит какой ход делать, вы делаете такой ход, вы делаете очень правильный ход, потом другой правильный ход, после этого ваш противник вас боится. Это очень сильный ход. Когда вы начинаете понимать, что являетесь рабом своих омрачений, то совершаете очень и очень опасный ход для своих омрачений. Омрачения думают: «Все, сейчас я не могу его больше обманывать. Он в нас сомневается». Когда кто-то вас обманывает, когда вы чуть-чуть сомневаетесь, понимаете, что, наверное, вас обманывают, обманщики вас боятся. Они стараются: «Мы святые, мы такие хорошие». Много шума создают, чтобы вы не узнали, что они ваши настоящие враги, что они вас обманывают.

Итак, сегодня в вашей чаше оказалась первая капля воды. В чаше вашего ума. И это очень важный шаг в вашей жизни. Теперь продолжайте это движение. Если один раз упадет, то потом она высохнет. Когда я приеду снова, этой капли воды учения уже не будет. Я снова каплю даю. Потом опять я уеду, вы спокойно сидите, и капля высыхает. Нет, так не должно быть. Каждый день прибавляйте еще каплю, еще каплю. Это ваша практика. Сам Будда говорил: «Я не могу подарить вам освобождение, преподнести как подарок. Это просто невозможно. Что я могу – это указать вам, каким образом достичь освобождения, которого достиг я».

Это самая невероятная доброта. Он этот секрет не держал в себе. Шеф-повар, у которого есть небольшой секрет, как готовить вкусно, он даже своему сыну его не говорит. Я вам такой секрет расскажу, от которого ваша жизнь меняется. Вы даже соседям не говорите, шутка.

Далее, третьей строкой Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения страдания». Итак, не думайте, что пресечение страданий это что-то очень хорошее, какое-то счастье. То, что вам нужно это осуществить находится в вашем уме. И как вы можете этого добиться? В повседневной жизни уменьшайте свои омрачения, делайте их слабее и слабее, меньше и меньше. И, таким образом, вы сможете осуществить благородную истину пресечения страданий. Это шаги к освобождению, это ваша практика.

И четвертая строка. Чтобы обрести ум, полностью свободный от омрачений, безусловно здоровое состояние ума, нужно медитировать на благородную истину пути. В буддизме вот так все время говорится: «Медитация, медитация». Но для чего это делается? Не для какой-то временной тусовки. Посредством медитации вы ищите для себя абсолютное лекарство, которое представляет собой мудрость, напрямую познающую пустоту. Это абсолютное противоядие. Одно лекарство, исцеляющее от тысячи болезней омрачений. И, как только с помощью медитации вы его обретете, то в вашем уме уже не останется места для омрачений.

Если говорить о том, как медитировать, то различают медитацию однонаправленного сосредоточения, – шаматху, и далее также, когда с помощью шаматхи вы приступаете к анализу, проводите аналитическую медитацию, это называется «випашьяна». Что касается шаматхи в Ламриме объясняется пять ошибок медитации, восемь противоядий, девять стадий, шесть сил и четыре способа вступления в медитацию. В «Большом Ламриме» лама Цонкапа объясняет тему шаматхи, – каким образом ее достичь и также такие подробные наставления излагаются в «Среднем Ламриме». Но там они преподносятся с другой точки зрения.

В «Среднем Ламриме» лама Цонкапа объясняет, что нам делать перед медитацией и, что нужно делать во время медитации. И во время медитации, – чем вам заниматься перед тем, как ваш ум оказался установлен на объекте медитации и что вам делать, когда установите свой ум на объекте медитации. И в это время, когда ваш ум установлен на объекте медитации, что вам делать в случае возникновения ошибок медитации, пяти ошибок медитации.

В то время, как ваш ум установлен на объекте медитации, что вам делать, если пяти ошибок медитации не возникает. Вот вам необходимо получить такие инструкции, тогда вы станете профессиональным практиком медитации. Иначе, если вы просто закрываете глаза, садитесь в особую позу, это не является медитацией. Скажем, компьютерное программирование, если вы просто нажимаете на клавиши, вы ничего не запрограммируете. Вы смотрите, как программисты что-то делают, и решаете, что будете тоже так делать, но у вас ничего не получается, программы нет. Там надо знать надо, как открывать, что за система, как это работает. Тогда вы сможете создать программу.

Многие люди в Европе и в России, когда пытаются медитировать, то это похоже на то, что один человек, который захотел создать программу на компьютере, не знает, как это сделать, просто посмотрел на программиста, затем сам начинает как-то нажимать на клавиши, – но так невозможно создать программу. Смотрит на этого профессионального программиста. Он так делает, потом так делает, потом так, потом этак, потом он воду льет, надо лить воду. О, это тупой способ. Потом люди повторяют, что увидели. Поэтому многие европейцы сидят как Будда и думают, что станут мастерами. Все это самообман. Так и этак не обязательно сидеть. Самое главное – внутренне нужно меняться.

Вам нужно стать профессионалом. Если вы настоящие профессионалы в области медитации, вы можете даже лежать, но при этом заниматься очень мощной медитацией. До свидания. Итак, время закончилось. Это мой для вас небольшой подарок из Тибета. У нас, тибетцев, нет большого количества денег в кармане, но есть такие знания у нас в уме. И это не просто красивые знания, они практичны и помогают в жизни достичь безупречного счастья. И поэтому я прошу вас: пожалуйста, что касается той первой капли воды, которую я налил в чашу вашего ума, продолжайте этот процесс, далее доливайте воды, чтобы чаша вашего ума стала полной, чтобы это стал поворотный момент. Итак, увидимся с вами завтра в семь тридцать.