

Я очень рад вас всех здесь видеть. Как обычно для того, чтобы получить драгоценное Учение – Дхарму, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Получайте Учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Это самая значимая цель нашей жизни.

В нашей жизни не иметь цели – это кошмар. Многие люди не имеют цели жизни и не знают, как им провести время. Они говорят: «Вот время тянется, не идет». Это из-за того, что в жизни нет никакой цели. У многих других людей есть неправильные цели. Например, они думают, что если обретут какой-то объект, то станут счастливыми, и гонятся за такими объектами. Кто-то думает, что если станет популярным, известным человеком, то тогда станет счастливым, и пытается стать кем-то другим. Люди все время стараются стать кем-то другим. Это иллюзия, так вы никогда не станете счастливыми. Даже если вы станете великим ученым, вы не будете счастливы. Если ваш ум болен, то какой смысл в том, есть ли у вас два или три диплома профессора?

Другие люди думают, что если куда-то уедут, то там станут счастливы, и так всю свою жизнь они стараются добраться до какого-то места, уехать куда-то или поменять квартиру, думая, что все проблемы из-за того, что они ее не сменили. Но это иллюзия. Вам нужно сказать: «Ты – больной ум. Везде, куда бы ты ни направился, будут проблемы». Скажите себе: «С таким больным умом, кем бы я ни стал – великим ученым, профессором, певцом или певицей – проблемы останутся теми же самыми». Многие певцы кончают самоубийством, профессора сходят с ума, потому что если ум болен, ничего не меняется в жизни.

Если у вас появляется много денег, и при этом ваш ум болен, то обладать большим количеством денег или властью может быть опасно не только для вас, но и для других. В нашей жизни иметь много денег или мало, обладать большой или малой властью – это не так важно, самое важное – иметь мудрость, чтобы правильно ими распорядиться. Если вы будете знать, как воспользоваться той небольшой властью, которая у вас есть, то эта власть станет очень полезной. У вас есть невероятная власть, о которой вы не знаете. У вас есть невероятная сила, такая невероятная власть, которой нет даже у Будды. Это способность изменить себя. У вас есть такая власть. Вы в силах себя изменить, а Будда вас изменить не может.

Итак, только вы властны изменить себя, чтобы сделать себя более здоровым, более мудрым человеком, у Будды нет такой власти. В царстве вашего ума вы являетесь царем, вы президент. Иногда мы говорим: «У нас нет власти, если бы мы ею обладали, то воспользовались бы ею». Мы обладаем невероятной властью, почему же мы ее не используем?

Мы думаем: «Если бы я был президентом Путиным, я бы сделал так и так». Вы сами себе президент вашего ума. В вашей жизни вы – президент Путин, но почему у вас кругом бардак, ничего не меняется? Вы говорите: «Если я буду президентом Путиным, вот тогда я сразу изменюсь». Это болтовня.

Во-первых, в царстве вашего ума вы обладаете невероятной властью, можете изменить систему, сделать себя лучше. Используйте свою власть, чтобы делать себя день за днем все лучше, и тогда вы будете мудро пользоваться своей властью. Что касается богатства, то вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, и это ваше невероятное богатство. Используйте это и ради вашего собственного счастья, и ради счастья других. Благодаря драгоценной человеческой жизни вы способны накопить невероятные заслуги и развить невероятные благие качества, это будет ваше внутреннее богатство.

Скажите себе, что если ваша цель – куда-то уехать, кем-то стать, что-то приобрести – все это мирские цели, которые ничего не изменят в вашей жизни. У меня будет цель полностью укротить свой ум, сделать свой ум совершенно здоровым. Но не только это, также я бы хотел,

чтобы все живые существа обрели здоровый ум. Пусть они избавятся от болезней омрачений и обретут совершенно здоровое состояние ума. Ради этого да смогу я достичь состояния будды! Это должно быть вашей целью.

Итак, как я говорил, не иметь никакой цели – это нехорошо, а если у вас глупые, мирские цели, это может быть еще опаснее. Это то, что делает бессмысленным вашу человеческую жизнь. Всю свою жизнь вы чем-то заняты, чем-то занимаетесь, но не получаете никакого результата, и в момент смерти умираете с пустыми руками.

Поэтому вам необходима безупречная цель, наивысшая цель: да смогу я достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это должно являться вашей целью. Это наивысшая цель. С безначальных времен и до сих пор мы совершили множество разных действий, но они не были эффективными. Потому что неправильной была наша стратегия: у нас либо не было никаких целей, либо были неправильные цели.

Когда мы родились, то до пятнадцати-двадцати лет у нас не было целей. После этого появились мирские цели – неправильные цели. Что бы мы ни делали все это время, результата не получили. В этом наша стратегическая ошибка. Если бы наша цель заключалась в том, чтобы стремиться к безупречно здоровому состоянию ума и думать не только о себе, но и о том, чтобы избавить всех живых существ от страданий, привести к безупречному счастью, то если бы мы совершили даже одно какое-то действие, оно стало бы значимым. Наша стратегическая ошибка в том, что у нас либо нет никакой цели, либо цель ошибочна.

У нас нет таких здоровых, значимых целей, и нам надо каждый день их развивать. Они у нас не порождаются спонтанно, и поэтому день за днем нам нужно прикладывать усилия к их развитию, и постепенно они станут спонтанными. Каждый день нужно обдумывать Учение по Четырем Благородным Истинам, думать о том, что совершенно здоровый ум – ум, полностью свободный от омрачений – это совершенное счастье. Только это является счастьем. Я хотел бы этого достичь, я хочу такого счастья и я приведу всех живых существ к такому счастью. Таким образом я отблагодарю их за их доброту, они были ко мне невероятно добры. Ради этой цели да смогу я достичь состояния Будды!

Итак, развивайте это каждый день, и ваша жизнь изменится. Если будет меняться ваша мотивация, то будет меняться и ваша жизнь. В этом случае мирские объекты, есть они у вас или нет, это не будет иметь значения. Если вы думаете, что мирские объекты – это самое главное в жизни, то когда их нет или не хватает, то это становится кошмаром для вас. Если у вас что-то есть – это несет проблемы, если чего-то нет – это несет другие проблемы. Если вы родились под контролем омрачений, то есть эти объекты или их нет – все равно вам будет плохо. Под властью омрачений у нас все начинается с проблем и заканчивается тоже проблемами. Я не смогу как-то от этого уклониться, если не избавлю свой ум от омрачений.

Если вы заболели, то сразу приходите в ужас: «Какой кошмар, я болею!» Вы должны думать так: «Если я заболею, то умру, если не заболею, то тоже умру. Рано или поздно все люди, которые не болеют, все равно умирают. Поэтому зачем мне думать, что это какой-то кошмар?» Незачем слишком беспокоиться о своих болезнях, если люди без болезней тоже умирают. Думайте, что если болит, то надо лечить, ведь если прожить немного подольше – это очень хорошо! Если вы начнете лечение, примите лекарство, оно может помочь. Но если вы сразу впадаете в панику, думаете, что скоро умрете, то это паранойя и вылечиться уже будет очень трудно. Поэтому не надо слишком беспокоиться, болит или не болит. Болит – хорошо, не болит – тоже хорошо.

Будда говорил, что, в конце концов, в вашем рождении вас ждут болезни, старение, смерть, и такова реальность, вы не можете от этого сбежать. Если вы обретаете такие знания, то даже если вы больны, ваш ум остается спокойным, умиротворенным, благодаря таким знаниям. Это называется Дхарма. Она защищает вас от проблем. Что касается болезни, она будет просто физической болью, но ум будет оставаться умиротворенным. Потому что Дхарма будет вас защищать.

Когда вы думаете, что другие живые существа испытывают еще большие страдания, чем ваши, они болеют еще более страшными болезнями, тогда вы почувствуете к ним сострадание и примете их страдания на себя и подумаете: «Пусть никто так не страдает». Тогда от своей болезни вы исцелитесь намного быстрее, и эта ваша болезнь станет для вас хорошим условием для развития ума.

Теперь о том, что касается учения по Четырем благородным истинам с точки зрения сущности. Три строки я для вас уже прокомментировал. Теперь перейдем к четвертой строке. Что касается учения, которое вы получаете, вам необходимо использовать творческую способность своего ума, чтобы использовать все эти наставления для того, чтобы сделать свой ум более здоровым.

Итак, четвертая строка. Четвертой строкой Будда говорил: «Вот благородная истина арьев о пути». В первую очередь, послушайте, на что указывает слово «вот». Слово «вот» указывает на нашу мудрость, напрямую познающую пустоту. Теперь вам нужно понимать, что это такое – мудрость прямого постижения пустоты.

Когда мы, в первую очередь, развиваем шаматху, однонаправленную концентрацию, здесь есть девять стадий, и после девяти стадий вы доходите до развития шаматхи, что называется пребыванием в покое. Ваш ум полностью однонаправлено сосредоточен на одном объекте, который вы для себя выбираете, и при этом ваш ум также наполнен блаженством, и вы способны удерживать сосредоточение на объекте сколь угодно долго, и вас наполняет безмятежность без всяких ошибок медитации. Это называется «шаматха». Когда вы развиваете такое сосредоточение с очень высокой интенсивностью, с помощью этой шаматхи вы проводите анализ абсолютной природы своего Я и феноменов, то вначале вы обретаете концептуальное познание пустоты с помощью шаматхи. Это называется «випашьяна». Затем вы медитируете снова и обретаете прямое познание пустоты. Это называется мудростью, напрямую познающей пустоту. Это прямое противоядие от всех омрачений.

Все омрачения, которые есть в нашем уме, возникают из-за неведения. Неведение – это непонимание того, в чем заключается реальность существования вашего Я и других феноменов. Неведение может быть в отношении относительной природы и неведение как непонимание абсолютной природы. Среди них неведение, которое не понимает абсолютной природы своего Я и феноменов, – это корень сансары.

Везде, где возникают омрачения, если вы исследуете, то обнаружите, что их поддерживает такое неведение. Это как главная субстанция, из-за которой возникают все омрачения. Если вы устраните эту субстанцию из своего ума, то всем остальным омрачениям возникнуть будет невозможно, потому что это главная субстанция, из-за которой они возникают. Посредством устранения неведения вы избавляетесь от всех омрачений. Это неведение цепляется за такой способ существования феноменов, который полностью противоположен образу существования феноменов, за которые цепляется мудрость. Когда мудрость, познающая пустоту, в вашем уме становится сильной, то для неведения в уме не остается места.

Это как свет и тьма. Это несовместимые противоречия. Если в этом помещении не будет света, то все время будет темно. Но если вы хотите избавиться от тьмы в этом помещении, вы не можете просто ей скомандовать: «Уходи». Так она не уйдет. Вам нужно зажечь свет в этом помещении, и тьма исчезнет сама собой. Точно так же, если вы скомандуете своему гневу, своей зависти, привязанности: «Уходите», – они не уйдут, поскольку их поддерживает неведение. Но если вы разовьете мудрость, познающую пустоту, которая является противоположностью от неведения, она устранит неведение, и все омрачения исчезнут сами собой. Если в помещении все время светло, невозможно, чтобы вернулась тьма. Точно так же в нашем уме – если мы все время пребываем с мудростью, познающей пустоту, то невозможно, чтобы неведение вернулось в наш ум. Поэтому Будда говорил, что эта мудрость, напрямую познающая пустоту, является благородной истиной пути. Пути к безупречному счастью, совершенно здоровому состоянию ума. Третья благородная истина – то, чего мы желаем достичь – мы можем этого достичь, благодаря Четвертой благородной истине пути. Это общий комментарий к учению по Четырем благородным истинам с точки зрения сущности.

Теперь учение по Четырем благородным истинам с точки зрения функции. Будда давал Учение по Четырем Благородным Истинам с точки зрения функции, потому что, благодаря пониманию функции, мы узнаем, как практиковать Четыре благородные истины. Будда также давал учение по Четырем благородным истинам с точки зрения сущности. Благодаря Учению по Четырем благородным истинам с точки зрения сущности, вы начинаете более подробно понимать, в чем состоит суть Четырех благородных истин. Существует шестнадцать аспектов Четырех благородных истин. Они очень важны. Это богатый материал для анализа Четырех благородных истин. Чем более подробный их анализ вы проведете, тем больше это откроет благородную истину вашей жизни. Разговор о Четырех благородных истинах – это разговор о вашей жизни, ни о чьей другой.

Итак, Первая и Вторая благородные истины у вас есть, а Третьей и Четвертой у вас нет, поэтому вам необходимо устранить Первую и Вторую благородные истины, страдательную природу, и развить Третью и Четвертую, которыми вы не обладаете. Если вы во всех подробностях это понимаете, тогда развитие ума для вас возможно. Например, научно–технологические разработки. Почему наука добивается в этой области прогресса? Благодаря подробным знаниям о материи. Ученые в наши дни приходят к разработке современных технологий, благодаря тому, что тысячи человек до них в течение тысяч лет изучали материю и подробно изучили, что она собой представляет. Это все благодаря их открытиям.

Благодаря их представлению, подробному пониманию устройства материи, возможны эти технологические разработки. Самое важное открытие прошлого касается открытия электричества, и благодаря этому возможен и весь последующий прогресс. К открытию электричества пришли посредством открытия субатомных частиц – электрона, протона и нейтрона. Это были главные открытия.

Точно так же все великие махасиддхи прошлого – высоко реализованные существа – благодаря подробному пониманию сути Четырех благородных истин, достигали этих реализаций. Поэтому если кто–то не обладает такой базовой буддийской наукой – учением о Четырех благородных истинах с точки зрения сущности, то может показаться даже, что он медитирует, но у него не будет основы. Как человек, просто надевший очки, чтобы выглядеть ученым, ничего не откроет в науке, поскольку не обладает базовой информацией. Точно так же если не знать буддийское учение о Четырех благородных истинах с точки зрения сущности и шестнадцать аспектов детального анализа, то сколько бы вы ни делали медитаций, ваша голова останется ненормальной.

Буддизм – это не просто религия. Это наука об уме очень высокого уровня. Если просто читать молитвы, это принесет немного пользы, но ничего особенного не произойдет. Если вы не делаете ваш ум здоровым, то даже если называете себя буддистом, ничего не изменится. Это наука об уме.

После изучения Четырех благородных истин с точки зрения сущности очень важно узнать, что представляют Четыре благородные истины с точки зрения функции. В тексте «Абхисамаяланкара» очень подробно объясняется учение по Четырем благородным истинам с точки зрения сущности. В «Праманаваггитике» также приводится логическое доказательство Четырех благородных истин и это тоже с точки зрения сущности. Эти два текста очень важны, это буддийская наука об уме. Четыре благородные истины с точки зрения функции лама Цонкапа излагает в Ламриме.

Будда передавал учение группе учеников, которые были подходящими учениками, подходящими сосудами для получения учения по Четырем благородным истинам с точки зрения функции. Первой строкой Будда сказал: «Распознайте благородную истину страдания». Вторая строка: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Третья строка: «Осуществите благородную истину пресечения». И четвертая строка: «Медитируйте на благородную истину пути». Это очень важные наставления о том, как интегрировать учение по Четырем благородным истинам в нашу повседневную жизнь.

Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Например, если вы болеете и вы хотите полностью исцелиться от своей болезни, то самое важное – это поставить полный диагноз. Это очень важно. Благодаря полному диагнозу, вы сможете понять, в чем заключается главная проблема в вашем теле. Если вы об этом знаете, у вас есть шанс полностью исцелиться от болезни. Если вы не поставите себе полного диагноза и будете принимать какие-то лекарства, проходить лечение, все равно какая-то скрытая болезнь у вас останется, потому что была ошибка с постановкой диагноза. Так же и в вашей жизни. Если вы хотите решить проблемы, вам нужно знать, в чем заключается главная проблема.

Вы думаете, как маленькие дети: «Главная проблема – это мой сосед! Он такой вредный, если он переедет, я буду счастлив», – это тупой ум. Один сосед уедет, другой приедет. Если думать, что главная проблема в том, что нет мужа или жены – это тоже тупость. Или главная проблема в том, что нет денег. Если деньги появятся, у вас опять будут проблемы с тем, что деньги есть. Потому что вы не понимаете, в чем заключается ваша главная проблема. Все, что вы считаете главными проблемами – все это ерунда. То, что вы называете самой кошмарной проблемой – это вовсе не кошмар.

В этом отношении Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Это значит, что вам нужно понять, в чем состоит ваша главная проблема, ваше главное страдание. Это нужно распознать. Это рождение под властью омрачений. Вам нужно сказать: «Вот это моя главная проблема. Если я не изменю эту ситуацию, если не устраню омрачения из своего ума, то всегда буду рождаться под властью омрачений. Тогда моим страданиям не будет конца. И это называется сансарой». Из-за болезни омрачений с безначальных времен и до сих пор вы рождаетесь под властью омрачений, и это называется сансара. Без всякого выбора. Вы не определяете, когда вам умереть, где вам родиться, выбора никакого нет. Как омрачения сконандуют, то с вами и происходит.

Вот это настоящий кошмар – от нас не зависит, что будет с нами завтра. Но мы не понимаем, что это кошмар. Если какой-то диктатор запретит вам завтра пойти в кино, вы сразу возмутитесь: «Почему вы отбираете мое человеческое право?» Ваше настоящее человеческое право забрали омрачения. У вас нет права ни на что.

Скажите: «Я был рабом своих омрачений, но больше не хочу им оставаться». Мудрецы прошлого говорили: тот, кто не знает, что является рабом, будет вечным рабом. С безначальных времен и до сих пор мы не знали, что являемся рабами своих омрачений, и поэтому были вечными рабами омрачений. Когда вы распознаете благородную истину страдания, вы поймете, что являетесь рабами своих омрачений: «Это главная проблема моей жизни. Теперь я хотел бы совершить революцию, не хочу оставаться рабом своих омрачений». Это будет вашим первым шагом к свободе. А раб, который знает, что он раб омрачений, уже не будет вечным рабом. Благодаря распознаванию благородной истины страдания, вы уже не будете вечным рабом, у вас появляется шанс достичь освобождения. Поэтому каждое утро, когда вы просыпаетесь, не забывайте об этом, напоминайте себе: «Твоя главная проблема – это рождение под властью омрачений». Ум находится под полным контролем омрачений, это болезнь омрачений, это главная проблема.

Когда вы думаете, что несчастливы по какой-то причине, сразу говорите себе: «Нет-нет, все это не главное. Главная проблема – это болезнь омрачений. Пока я это не вылечу, всегда будут возникать проблемы, их будет миллион». Тогда вы сразу успокоитесь. Сосед немного покричал – какая разница? Если этот уйдет, может прийти другой похуже. У мужа чуть-чуть тяжелый характер – это ничего, второй муж может оказаться еще хуже. Все это пойдет на пользу, вы будете развивать терпение. Думать так – это и называется Дхарма. Благодаря терпению, в следующей жизни вы будете все сильнее и сильнее.

Для тех, кто женат, замужем, удержать отношения – это очень трудно, а развалить отношения можно очень легко. Одно маленькое недопонимание – и вы разрушаете семью. Здесь многого не нужно, достаточно одного какого-то недопонимания, чтобы разрушить ваши отношения. Одно маленькое недопонимание с вашей стороны, другое – со стороны вашего партнера, и у ваших детей родители живут порознь.

В тот момент вы будете думать: главная проблема – это мой муж или моя жена. Если его или ее не станет – будет просто отлично, я не буду слушать ругань, наконец, буду счастлив. О другой стороне вы при этом забываете. Жена вас не только ругает, но каждое утро готовит вам омлет. Об этом вы забываете, как и о других хороших моментах. Чуть только она закричала, вы сразу мечтаете, как вам будет хорошо без нее. Это из-за отсутствия терпения. Когда в отношениях теряют терпение, обоим становится трудно.

Нет строгой необходимости иметь мужа или жену, но если они у вас есть, то очень важно сохранять отношения. В буддизме в отношении того, есть семья или нет, нет строгих утверждений. Говорится, что самое важное – это заниматься развитием ума, нет какого-то строго обязательства быть монахом или монахиней. Кому-то подходит монашество, кому-то подходит семейная жизнь. Если все станут монахами, то скоро не станет людей, люди закончатся. Если у всех будут мужья и жены, то станет слишком много людей. Нужна золотая середина. В буддизме всегда придерживаются срединного пути и не говорится, что обязательно надо быть монахом или монахиней или обязательно ими не быть. И так, отношения с ясным пониманием очень важны.

Необходимо понять, что главная проблема – это не муж и не жена и не какие-то внешние обстоятельства, что главная проблема – это мои омрачения, рождение под их контролем. Об этом всегда надо думать. Когда я думаю, что проблемы в моей жизни – это омрачения, мне становится спокойно. Я знаю главную причину проблем и она во мне самом. У меня нет жалоб на других людей, на соседей, на жену. Жена – обычная девушка, иногда она счастлива, иногда немного несчастна, такое бывает. Но у меня нет ни одного слова жалобы на жену. Потому что я знаю, в чем главная проблема – это мои омрачения. Когда это понимаешь – это счастье. Куда

бы я ни поехал, я счастлив, мне не на кого жаловаться. Вы тоже так думайте. Подумаете так один раз, другой раз – и в вашем уме не останется жалоб на людей, будет только жалоба на свои омрачения. Они были вашими врагами с безначальных времен и до сих пор являются вашими врагами, и в будущем они – ваши враги.

Ваши омрачения не только ваши враги. Из-за них раньше я совершал плохие поступки в отношении других людей. Я приносил людям страдания, потому что мои омрачения делали меня ненормальным. Стольким живым существам я принес вред! Поэтому мой враг номер один – омрачения, моя главная проблема. Когда вы так думаете, ваш ум автоматически становится чистым-чистым. Я так думаю, и это очень полезно. Думайте так и никогда не сойдете с ума. От таких мыслей вы не сойдете с ума. Если вы будете питать большие надежды что-то получить, будете для этого читать мантры, чтобы божества дали благословение, потом следить за своими сновидениями – вы сойдете с ума. Потому что у вас при этом нет философии. Читать мантры и думать, что вы теперь духовный человек, или не выходить на улицу и сидеть дома два-три-пять месяцев и думать, что вы теперь святой и заслужили то, что хотели получить – это ненормальное поведение. Это как детская медитация, там нет философской базы.

Можно даже не делать множества медитаций, но нужно понимать одно: главная проблема моей жизни – это мои омрачения. Никто ни в чем не виноват. Все живые существа ко мне добры. Если такого понимания философии нет, а вместо этого вы сидите, читаете мантры и думаете, что вы святой человек, а там на улице – сансарические люди, то это еще хуже, чем вовсе не иметь никакой духовной практики. Смотреть на сансарических людей свысока – это очень неправильно.

Далее – вторая строка, которую говорил Будда. Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Есть три вида страдания, и все их надо распознать. Страдание страданий, в особенности страдание страданий в низших мирах очень важно распознать. Что касается страдания страданий этой жизни, то об этом не нужно слишком много думать, у нас всех есть такие страдания, они не очень опасны. В конце концов вы будете болеть, стареть и умирать.

Если вы умрете, смерть – это не конец вашей жизни. Смерть – это начало новой жизни. Вам нужно понимать, что в нашем уме очень много отпечатков негативной кармы и мало отпечатков позитивной. Где мы родимся, никто не определяет, это определяется тем, какими кармическими отпечатками мы обладаем. Как в лотерее, всего пять процентов шансов, что ваш билет выиграет, а девяносто пять процентов за то, что выиграют другие. Точно так же в нашем уме, позитивных отпечатков кармы очень мало, а негативных много.

В момент смерти, когда проявляется один из этих отпечатков, то он определяет, где вы родитесь. Если это отпечаток негативной кармы, и он встретится с подходящими условиями, то перерождение будет в низших мирах. Тогда вам нужно подумать о страданиях в мире ада, страданиях в мире голодных духов, страданиях в мире животных. Если вы подумаете об этих страданиях, в вашем уме что-то приоткроется. Вы поймете, что человеческие страдания просто ничтожны. Если завтра я умру и окажусь в низших мирах, то это будет настоящий кошмар. Тогда вы обратитесь: «Будды, бодхисаттвы и божества, пожалуйста, защитите меня от низших миров». Это первый уровень прибежища. Это врата в буддизм. Посредством понимания Четырех благородных истин, в особенности о страданиях в низших мирах, и посредством развития страха перед страданием в низших мирах вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе.

Далее вы думаете об ужасных страданиях низших миров, о страданиях ада – всего существует восемнадцать адмов – и вы обдумываете каждый из них. Например, горящий ад, где ваше тело

воедино сливается с огнем. Кроме этого, ваше тело режут, пронзают железными инструментами. Все это проявление ваших кармических отпечатков. Там предстоит пребывать не один год, а в течение калпы. Это тяжелая негативная карма, которая накоплена у нас на уровне тела, речи или ума. Если вы об этом думаете, начинаете бояться создавать такую негативную карму. Тогда, например, если вас кто-то попросит: «Совершите такую-то негативную карму, я за это заплачу вам сто долларов», – вы откажетесь. «Убейте кого-нибудь, я заплачу тысячу долларов», – вы скажете: «Нет, это тяжелая негативная карма».

Часто люди соглашаются совершить негативный поступок, могут даже убить за сто долларов. Это происходит, потому что они не знают о законе кармы. Если вы знаете этот закон, то даже за миллион долларов не согласитесь совершить тяжелую негативную карму. Может произойти так, что получив этот миллион долларов, вы завтра умрете. Нет гарантии, что так не случится. Если бы мы жили долго, тысячу лет, тогда вы могли бы взять миллион долларов, совершить негативную карму и потом тысячу лет стараться ее очистить. Но такой гарантии нет, что вы проживете так долго. Нет гарантии, что ваш миллион останется с вами даже завтра. Я шахматист и не стану жертвовать даже маленькой пешкой, если нет гарантии выиграть. Если такая гарантия есть, то я могу отдать даже ферзя. Это разумно. Если вам удастся кого-то убить за миллион долларов, то это создаст стопроцентные негативные отпечатки и гарантированно однажды превратится в кошмар для вас. А вот будете ли вы жить дальше со своим миллионом – на это гарантии нет.

Если вы создадите такой хороший фундамент, думая о Четырех благородных истинах в поступках тела речи и ума, вы будете моральны, этичны через это понимание. Вам это будет не трудно. Если же вы просто без понимания будете слушать, как я говорю: «Так нельзя и так тоже нельзя», – то вам будет тяжело не совершать негативной кармы. Может произойти даже наоборот: если мне что-то запрещают, я захочу сделать именно это. Мой учитель рассказал мне, что произойдет, если поступить плохо, какие будут результаты, объяснил мне Четыре благородные истины. Когда я играю в шахматы, могу решить взять коня противника. Но тренер скажет: «Коня взять можно, но у тебя будут потери в дальнейшем». Я понимаю, что этот ход пока не подходящий. Когда я сам понимаю, что правильно, какие будут результаты моих действий, то сразу пропадает желание совершать неверный поступок. Моральный, этичный, правильный образ жизни у нас возникает, только когда мы сами понимаем, что хорошо, а что плохо, тогда мы сами не хотим жить неправильно.

Это называется нравственностью. Если вы скажете маленькому ребенку, что не нужно есть кусок торта, который отравлен, он вас не послушает. Дети не понимают, насколько это опасно. Когда вы уйдете, ребенок сразу же съест этот торт. Пока вы рядом, то ребенку очень трудно не съесть этот кусок торта, потому что он не знает, насколько он опасен. Он будет ждать, когда вы уйдете. Таким детям нужно хорошо объяснить: «В этом торте – яд. Когда торт попадет в твой организм, то сначала будет сладко, но недолго, потом у тебя заболит голова, будут болеть желудок и почки. Если ты хочешь болеть, пожалуйста, кушай этот торт!» После этого ребенку уже не так трудно смотреть на торт. Он смотрит и ему не хочется его съесть. Даже если ему предложат, он откажется.

Благодаря мудрости, мы способны отвергнуть все, что угодно. Многие западные мыслители проводили анализ и приходили к выводу, что противостоять можно всему, кроме соблазнов. Они говорили, что противостоять соблазну – это самое трудное.

В буддизме говорится, что можно преодолеть любой, даже самый худший соблазн, если развить мудрость. Когда вы развиваете мудрость, то очень ясно видите тот объект, который вам вредит. До этого вы преувеличивали его значимость, думая, что он очень полезен для вас. Тогда сопротивляться было очень трудно. А когда вы развиваете мудрость, то очень ясно видите, что раньше вы преувеличивали, и у этого объекта нет таких благих качеств. Наоборот,

он таит в себе такие-то опасности. Из-за этого объекта у вас могут возникнуть такие-то негативные эмоции и появится больше проблем. Благодаря развитию мудрости, вы способны противостоять чему угодно, даже соблазну, потому что объект соблазна у вас превращается в объект отвращения. Посмотрите на пример Будды. Будда родился как принц и для всех, кто жил рядом с дворцом, стать царем – это была главная мечта. У Будды не было такого соблазна стать царем. Он, наоборот, хотел убежать из дворца. Его брат Девадатта очень хотел стать царем и даже был готов убить своего брата. Он считал, что трон – это самое лучшее в жизни и всегда с удовольствием сидел на троне, когда царя не было поблизости. У Будды не было таких иллюзий. Он был мудрым и знал, что быть царем – это не счастье, а большие трудности. Сидеть на троне и носить корону – это большая ответственность. Корона – не украшение, а знак того, что царь головой отвечает за свой народ. Будда понимал это и не хотел становиться царем.

Будда мог противостоять самому большому соблазну – стать самым могущественным человеком. Он этого не хотел, а хотел жить простой жизнью и обладать мудростью высокого уровня. Это – самый надежный объект счастья, а не корона и не власть. Будда понимал Четыре благородные истины.

Я немного понимаю Четыре благородные истины, поэтому мне не нужна мирская власть и другие мирские объекты. Самое главное – внутри, нужно улучшать свой ум, делать его чистым. Это счастье.

Многие люди боятся потерять свою репутацию. Вам нужно понимать, что вы не должны бояться потерять свою репутацию, бойтесь потерять свой характер. Потому что ваш характер – это то, кем вы являетесь, а ваша репутация – это только то, что люди думают о вас. То, кем вы являетесь – будет с вами, а что о вас думают другие – это останется с ними. Будьте мудрыми. Главное, что внутри у вас принципиальный характер, который делает вас достойным, благородным человеком. Без этого характера у вас ничего не останется, даже если другие люди будут считать вас богатым и влиятельным. От мнения других людей вам ничего не добавится. Итак, радоваться славе, репутации – это одна из восьми мирских дхарм, она полностью бессмысленна.

Мы понимаем, что первый вид страдания – страдание страданий, в особенности низших миров, – помогает нам развить Прибежище. Второе страдание называется страданием перемен. Все, что мы считаем счастьем, за чем мы гонимся – это страдание перемен. Это не настоящее счастье. Сейчас я приведу вам простую аналогию, что представляет собой страдание перемен. О каком бы мирском счастье мы ни подумали, оно все соответствует этому примеру. Это страдание перемен. Это не настоящее счастье. Одно страдание страданий меняется на другое страдание. Где-то в середине вы испытываете небольшое счастье, но это не является настоящим счастьем, потому что одно крайнее страдание меняется на другое крайнее страдание, поэтому в середине вы испытываете некоторое счастье. В буддизме говорится, что это не настоящее счастье, это все равно страдание. В сравнении с какими-то крайними видами страдания вы думаете, что это счастье, но это все равно является страданием.

Когда вы поднимаете на спину большой вес – вам тяжело, это страдание. Когда вы немного отдохнете от тяжести, то думаете: «О, какое счастье!» Но это не счастье наступило, а крайность страдания стала меньше. Потом вы думаете: «Сидеть – это такое счастье!» Вы садитесь и сидите, затем понимаете, что больше не хотите сидеть, это совсем не счастье. Первые две минуты вы чувствовали себя счастливым, но посидев пять минут, десять минут уже не чувствуете такого счастья. Через час вы уже устали сидеть, у вас болит спина и попа, начинается другое страдание.

Таково все наше мирское счастье. Если вы замерзли зимой на улице и подходите близко к огню, вы думаете, что огонь дарит вам счастье. Но он никогда не дает нам счастья. Анализируйте – это буддийская наука. Огонь с самого первого мгновения дает нам страдание от жары. Но мы его не чувствуем, потому что тело замерзло. Далее это страдание от жары начинает уменьшать страдание от холода, и нам начинает казаться, что огонь дарит вам счастье, но на самом деле огонь никогда не дает счастья.

Огонь не давал счастья раньше, и в будущем это тоже невозможно. Огонь, стол, телевизор – все это не может дать счастья. У нас есть иллюзия, мы думаем, что получим счастье от объектов, поэтому привязаны к ним. Будда говорил, что счастье может дать только нирвана. Ум, полностью свободный от омрачений дает абсолютное счастье. Как долго бы вы ни находились в нирване, вы становитесь все счастливее и счастливее – это и есть счастье. Люди, которые пьют водку, думают, что они счастливы. Но вы понимаете, что это очень низкий уровень, не настоящее счастье. Когда арьи смотрят на нас, как мы становимся счастливы от мирских объектов, мы выглядим так же, как люди, которые пьют водку. Те, кто пьет, тоже немного счастливы какое-то время, но это не настоящее счастье, а иллюзия. Потерявшись в маленьком объекте счастья, люди теряют настоящее счастье.

Если вы приоткроете свой ум, то поймете, что огонь не дарит вам счастья, и по мере того, как вы пребываете рядом с огнем все дольше и дольше, вы начинаете испытывать страдание от жары. Такое понимание поможет вам тем, что вы не будете гнаться за объектами мирского счастья. Тогда вас будет больше интересовать развитие внутренних качеств, сосредоточения – шаматхи. Благодаря пониманию страдания перемен, у вас появляется интерес к развитию однонаправленной концентрации. Благодаря пониманию страдания страданий, вас начинает интересовать обретение высоких перерождений. Вы принимаете прибежище в Трех Драгоценностях и начинаете практику нравственности. Чем больше вы думаете о страдании страданий, тем сильнее у вас становится практика нравственности. Чем больше вы обдумываете страдание перемен, тем меньше ваш ум устремляется к мирским объектам счастья и гораздо лучше пребывает в однонаправленной концентрации на одном объекте, что помогает гораздо легче развить шаматху.

Когда ваш ум думает о мирском объекте счастья, вам очень трудно достичь концентрации. Думайте о том, что там ничего нет, а настоящий объект счастья – это ум, свободный от омрачений. Для развития концентрации это очень полезно.

Понимание всепроникающего страдания состоит в том, что рождение под властью омрачений – это природа страдания. У вас появляется желание освободиться от сансары и достичь освобождения, нирваны. Вы в большей степени захотите практиковать тренировку мудрости. Все эти темы взаимосвязаны.

Второй строкой Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Если вы не хотите благородной истины страдания, если вы не хотите испытывать три вида страданий – страдания страданий, страдания перемен и всепроникающего страдания (главным образом, всепроникающего страдания – это рождение под властью омрачений), то просто одного распознавания этих страданий недостаточно, вам нужно устранить причину этих страданий. Причина всех этих трех видов страданий – это отпечатки нашей негативной кармы и омрачения. Что касается отпечатков негативной кармы, их нужно очищать, а омрачения день за днем нужно уменьшать. Посредством развития шаматхи и випашьяны нужно полностью устранить их из вашего ума. Это старался нам объяснить Будда, говоря, что нужно отбросить благородную истину источника страдания.

Чтобы полностью отбросить благородную истину источника страдания, необходима шаматха. Без шаматхи это невозможно. Когда с помощью шаматхи вы разовьете мудрость, напрямую познающую пустоту, вы сможете полностью отбросить, устранить все омрачения из своего ума.

Третьей строкой Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения». Если вы хотите быть счастливыми, высшее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. Все остальное – это иллюзия, которая не является настоящим счастьем. Это страдание перемен. Если вы хотите счастья, вам нужно обрести ум, полностью свободный от омрачений. Это совет Будды. Итак, если мы хотим быть счастливыми, то нам нужно достичь в уме полного пресечения омрачений, и это наивысшее счастье. Это вечный фактор счастья.

Как я говорил вам, временные факты – это объекты пяти видов чувственного сознания. Все это относится к страданию перемен. Они не приносят настоящего счастья. Более продолжительные объекты, факторы счастья – это благие качества ума. Но все равно они не приносят безупречного счастья, когда появляются омрачения, они исчезают, и начинаются проблемы. Поэтому вечный фактор счастья – это ум, полностью свободный от омрачений. Как только вы его достигаете, когда в вашем уме нет беспокоящих факторов, то ум пребывает в вечном состоянии умиротворения и покоя. Этому счастью нет конца, потому что вы достигли пресечения главных факторов, мешающих покою вашего ума. Когда они отсутствуют, ваш ум постоянно пребывает в состоянии абсолютного покоя.

Четвертой строкой Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути». Одного желания достичь безупречно здорового состояния ума недостаточно. Вам нужно создать причину обретения такого совершенно здорового состояния ума. Это значит, нужно медитировать на благородную истину пути.

С помощью шаматхи нужно развить випашьяну. Высшая випашьяна – это мудрость, напрямую познающая пустоту. Когда вы развиваете эту мудрость, вы обретаете лекарство, которое исцеляет от тысячи болезней омрачений. Это безупречное противоядие для полного устранения омрачений из нашего ума. Когда вы болеете, какое бы лекарство вы ни принимали, оно не будет мощным противоядием. Оно сделает ваше состояние немного лучше, но все равно полностью вас не вылечит. Если доктор вам скажет, что есть такое новое лекарство, оно мощное, но при этом дорогое, и оно полностью вылечит вашу болезнь, то ваши глаза сразу станут большими. Вы подумаете: «Я продам свой дом, я продам все, что угодно, но я хотел бы приобрести такое лекарство. Тогда у меня будет противоядие от болезней и здоровое тело».

Точно так же, когда вы приходите к пониманию того, что полное противоядие – это мудрость, напрямую познающая пустоту, то вы скажете: «Я хочу обрести такую мудрость. И чтобы развить ее, в первую очередь мне необходимо развить шаматху». Чтобы развить шаматху, в первую очередь необходима нравственность, этика, тренировка нравственности, высокая нравственность. Она может возникнуть, благодаря знаниям. Чем больше вы обретете знаний, тем более счастливо вы будете придерживаться высокой нравственности, этики.

Я живу морально, этично каждый день. У меня не возникает проблем, потому что я сам не хочу. У меня нет трудностей с тем, чтобы не пить водку, я сам не хочу ее пить. У меня нет особого интереса к дискотекам. Иногда я хожу в кино, но в этом нет ничего опасного. Мне не интересно вредить людям. Если я не могу помогать, то вредить – это уже совсем неправильно. Никому не вредить, жить спокойно – это очень хорошо и в этом нет ничего сложного. Не говорить лишнего, прежде чем сказать, сначала подумать. Слова, которые вы произносите своим ртом, могут навредить многим людям. Поэтому прежде чем произнести слова, их

нужно провести через три проверки. Первая проверочная дверь – правда эти слова или нет. Вторая проверка – необходимы ли эти слова или нет. И третья – полезны эти слова или нет. Итак, если эти слова правда, если они нужны и они полезны, тогда их произносите. Но даже если это неправда, но это полезно, все равно скажите. Главное – это польза.

Это тот совет, который я бы хотел вам дать. Я сам поступаю таким образом, для меня это очень полезно. И вы поступайте точно так же. Тогда, куда бы вы ни отправились, вы не причините никому ни малейшего дискомфорта.

Если собирается много людей вместе, улыбайтесь и слушайте. Вы должны с радостью слушать других, а не говорить. Когда вы говорите, вы повторяете то, что уже знаете, а когда вы слушаете, вы учитесь многому, чего вы еще не знаете. Кроме этого, у нас один рот и два уха. Два уха означают, что нужно больше слушать, один рот – меньше говорить. Язык у нас тоже один, но мы им слишком много болтаем. Биологическая структура нашего тела подсказывает нам, что нужно поступать именно так.

Далее рассмотрим Учение по Четырем благородным истинам с точки зрения функции и результата. Это означает, как Четыре благородные истины функционируют, и какого результата вы достигнете, когда вы будете практиковать Четыре благородные истины и сделаете так, что они будут правильно функционировать. Это смысл учения по Четырем благородным истинам с точки зрения функции и результата.

Итак, Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания, но распознавать нечего. Отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего. Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего. Медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что». Теперь, если вы не получите правильного комментария, вам может показаться, что здесь есть противоречие. Каждое учение Будды является очень глубоким, и если вы не получите правильного комментария, оно может вам показаться очень странным.

Например, если в шахматах вы посмотрите на ход гроссмейстера и на ход кандидата в мастера спорта, то ход гроссмейстера вам покажется не очень интересным. Вы не поймете, зачем он ходит пешкой, не увидите ничего особенного. А это главное решение, благодаря которому, он выиграет. Потом кандидат в мастера спорта сделает красивый ход конем, вы подумаете, что он очень умный и хорошо играет. На самом деле вскоре после этого красивого хода появится много ошибок. Если вы проанализируете игру, то ход гроссмейстера покажется вам очень интересным. Пешка, с одной стороны, может защитить другую важную фигуру, как железный щит. С другой стороны, такой ход откроет атаку. Этот ход на сто процентов безошибочен. Это мастерство настоящего гроссмейстера, и таково же учение Будды.

Например, если кто-то услышит, что Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания, но распознавать нечего», – он подумает, что это звучит странно, потому что не проанализирует эту мысль. Если вы напишете такое и опубликуете в Facebook, то, может быть, один человек вам поставит лайк, а большинство не будет знать, что это значит. Это изречение не вызовет особых мыслей, все подумают, что это что-то из психологии, красивая фраза. Я часто вижу, как люди комментируют какую-то ерунду: «Как красиво сказано!» Хотя в этих фразах нет ничего глубокого, люди не понимают настоящую глубину. Поэтому Будда говорил: «Нет смысла давать мою глубинную мудрость, ее никто не поймет», – он не дал всего учения сразу.

К этим словам есть два комментария: обычный и необычный. Что такое обычный комментарий? Первая строка: «Распознайте благородную истину страдания, но распознавать

нечего». Когда вы приступаете к практике распознавания трех видов страдания, в особенности всепроникающего, и обретаете безупречное распознавание с помощью шаматхи, то снова и снова распознавать вам это будет не нужно. Это будет безупречное распознавание.

Наше тело можно развивать тренировками, заниматься постоянно. Если вы бросили тренировки, результат вскоре станет хуже, чем в начале. Если принимать лекарство, то нельзя пропускать ни одного дня, иначе болезнь может развиваться сильнее. Поэтому я говорю, что это не безупречный результат. Когда вы распознаете благородную истину страдания с помощью шаматхи безупречным образом, вам не нужно будет снова и снова ее распознавать, это распознавание будет безупречным.

Вторая строка: «Отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего». Если вы не хотите страдать, вам нужно устранить причину страдания – это наши омрачения. Если вы их отбросите полностью и безупречным образом с помощью шаматхи, то снова и снова отбрасывать омрачения будет не нужно. Это будет совершенное отбрасывание. Функция – это отбрасывание омрачений, а результат будет безупречным, так что снова и снова отбрасывать омрачения будет не нужно.

Это ход гроссмейстера, это мат. После такого хода дальше играть уже не нужно, не нужно туда-сюда двигать фигуры, терять их. Если играть в шахматы, то нужно играть как гроссмейстер. Когда я играю с компьютером в шахматы, я всегда спрашиваю совета. Компьютер дает очень хорошие советы, подсказывает, какой ход будет наиболее эффективным. Я не сразу понимаю, но когда анализирую, то становится ясно, что это очень тонкий ход. Я играю в шахматы, чтобы развивать ум. Это очень хорошая игра, ваш ум развивается.

Это помогает мне понять философию буддизма творчески. Если не подходить к учению Будды творчески, а говорить только по книгам, то получится догматизм. В разных ситуациях нужны разные ходы. Вы не сможете вспомнить, какие ходы совершали Карпов и Каспаров, ваша ситуация не будет всегда такой же. Другие люди будут делать другие ходы. Если вы полностью запомните все ходы Карпова, то все равно ваша игра не будет такой же. С самого начала будет другой дебют, если ваш соперник не разыгрывает Индийскую защиту, просто чтобы повторить старую игру. Шахматисты развивают ум. В нашей жизни тоже много перемен, изменился образ мыслей, у нас много знаний, информации. Поэтому учение Будды надо понимать творчески, согласно вашей ситуации. Если этого не делать, то учение станет устаревшей историей. Я видел в университете, как некоторые учили по-старому – сидели с книгой под пальмой. Я засыпал, потом открывал глаза, а они все еще сидели над одной темой, строго занимались, учили тему по книге. Это называется «книжный червь».

Если вы будете изучать науку только по книгам, то никогда не станете ученым, а просто будете повторять, что написано в книге. Ваш ум должен размышлять творчески, задавать вопросы: почему он так сказал? Как Эйнштейн сделал свои открытия? Что было в их основе? Когда вы задаете вопросы и ищете ответы, стараетесь сами понять, тогда вы становитесь настоящими учеными. Вы все способны стать настоящими учеными-философами.

Далее Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего». Если вы хотите достичь безупречного счастья, вам нужно осуществить ум, полностью свободный от омрачений. Все живые существа хотят безупречного, вечного счастья. Мы все его хотим. Мы хотим также вечную красоту, чтоб не год или два быть красивыми, а вечно красивыми и вечно счастливыми. У нас есть право на это. Тело не может быть вечно красивым, но наш ум может. Наше тонкое тело может быть вечно красивым, это возможно, тогда как грубое тело все равно со временем разрушится.

Если вы этого хотите, то вам нужно осуществить благородную истину пресечения. Это ум, полностью свободный от омрачений. Как только вы его достигнете, то снова и снова его достигать вам будет не нужно. Это будет совершенное достижение.

В нашем мире нет ничего вечного. Если вы развиваете компанию и стали богатым, то быть таким вечно вы не сможете. Завтра вы можете допустить одну маленькую ошибку и стать банкротом. Все бизнесмены говорят, что нет ничего надежного, никаких гарантий того, будут ли у них деньги через год или два. Все экономисты это знают, потому что нет идеальной системы. Только ум может стать такой системой. Любая мирская система содержит ошибки. Банковская система не идеальна, поэтому время от времени наступает кризис. Только в уме может быть отличная система. Это Учение Будды. Оно невероятно.

Когда я размышляю о мировой экономике, о политической системе, то понимаю, что Учение Будды – самая лучшая система. Я не хочу быть президентом или бизнесменом. Я хочу быть йогином, который может получать такой результат, который можно получить один раз и снова добиваться его уже будет не нужно. Это отличный результат, такой мне нужен. Вам тоже нужно так думать.

Четвертой строкой Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что». Если вы хотите достичь такого безупречного состояния ума, о котором говорится в благородной истине пресечения, то одних молитв недостаточно. Молитвы ничего не значат, поездки в храмы тоже ничего не дадут. Будда ни слова не говорил о том, что необходимо ездить по всем храмам и делать подношения всему кругу. Будда говорил только: «Медитируйте на благородную истину пути».

Если вы хотите достичь такого безупречного состояния ума, то вам нужно медитировать на благородную истину пути. Это самое главное. Как только вы приступите к медитации и достигнете реализации, то есть, обретете мудрость, напрямую познающую пустоту, когда она полностью отбросит омрачения из вашего ума, осуществит безупречную функцию, то снова и снова вам медитировать вам будет не нужно.

Если вы тренируете тело, то не будет такого, что когда-то вам можно будет перестать тренироваться. Вы спросите тренера, можно ли вам перестать заниматься, он ответит, что это невозможно. Зачем тогда заниматься, если все равно будет спад? Если возможно достичь отличного результата, то я хочу его достичь. Мне не нужен бизнес, в котором пятьдесят процентов риска и пятьдесят процентов прибыли. Бизнес, который дает восемьдесят или девяносто процентов прибыли – вот это уже интересно. В нашем случае прибыль будет на все сто процентов. Это невероятно.

Итак, время закончилось. Завтра состоится Благословение Белой Тары. Меня здесь с вами не будет в течение года. После Омска я отправлюсь в Новосибирск, а далее на Байкале я буду пребывать в длительном ретрите, практиковать то, чему учил Будда. Иначе Учение Будды будет просто теоретическим Учением. Нужно распознать благородную истину страдания, отбросить благородную истину источника страдания, затем осуществить благородную истину пресечения, а для этого нужно медитировать на благородную истину пути. Чтобы медитировать на благородную истину пути, в первую очередь нужно развить шаматху. Я и двадцать один мой ученик будем вместе стараться развивать шаматху. Там также будет множество других учеников, они будут медитировать и готовиться к следующему году. Кто хорошо подготовлен, вместе со мной в этом году будут развивать шаматху. У вас всех есть шанс медитировать и вам всем добро пожаловать. Я даю вам учение и не только это. Я также создаю условия для развития вашего ума.

Увидимся с вами завтра. Скажите об этом своим друзьям, родственникам. Это благословение продлится один год. Установить связь с Белой Тарой – это тоже очень полезно. Молитесь так: «Тара, пожалуйста, защищайте меня, чтобы я смог практиковать эти Четыре благородные истины». Это самая важная практика в буддизме. На основе Четырех благородных истин вы можете развить бодхичитту, и на ее основе можете практиковать тантру. Поэтому вам нужно понимать, что нет учения, которое было бы важнее, чем учение по Четырем благородным истинам. Это самая основа, благодаря которой, более высокие учения станут очень полезными.

В Омске у вас появилось помещение буддийского центра «Тара». Я хотел бы сказать спасибо тому человеку, который купил это помещение для Центра. Теперь собирайтесь там вместе, обсуждайте учение по Четырем благородным истинам. Чем больше вы будете проводить обсуждений, тем яснее и яснее будете понимать Учение. Далее обсуждайте Ламрим. По выходным выполняйте ретриты, то есть, практикуйте. Обретайте теоретические знания, проводите обсуждения, но одновременно с этим занимайтесь и практикой. В неделю по два дня проводите обсуждения, а на выходных два дня посвящайте практике. Субботу или воскресенье, один из дней, уделяйте практике. Один день вам нужно отдохнуть, вы не можете заниматься два дня. Тогда это будет значимо. Этот Центр принадлежит вам всем, поддерживайте его, и тогда он будет становиться еще лучше.