

Я очень рад всех вас здесь видеть на учении по укрощению ума. Чтобы укротить свой ум, очень важно иметь ясное видение, ясное представление о том, чего вы желаете. Наши желания всегда соответствуют определенному уровню, и наши действия производятся на таком же уровне, именно в соответствии с уровнем этих желаний. Например, если то, чего вы хотите, низкого уровня, то ваши мысли тоже будут низкими, и образ действий тоже будет низкого уровня. А если у вас здоровые желания, которые касаются счастья всех живых существ, в этом случае для обретения желаемого наши низкие, обыденные мысли не помогают. Мысли низкого уровня и негативные эмоции в достижении такого желаемого нам не помогут. А если ваши желания низкого уровня, то есть у вас низкий, мирской образ мышления, в этом случае, даже если вы развиваете такие высокие состояния ума как любовь, сострадание и тому подобное, они не помогут вам в обретении желаемых объектов. Нет ни одного человека в мире, который не хотел бы быть добрым. Но поскольку желания у большинства людей низкого уровня – это что-то мирское, эгоистичное – именно поэтому в обретении этого мирского любовь и сострадание не помогают. Наоборот, у большинства людей проявляются зависть, гнев и так далее, поскольку эти качества ума помогают им достичь желаемых объектов такого низкого уровня.

Итак, для укрощения ума очень важна особая шахматная стратегия – это иметь в своем уме высокие желания. Например, в шахматах хороший игрок не думает о том, чтобы обрести какое-то преимущество: взять одну или две фигуры противника, а думает о том, чтобы поставить шах и мат. И для достижения этой цели он будет готов с радостью пожертвовать какими-то своими фигурами. Точно также в нашей жизни, если наше желание – это наивысшее желание: достичь состояния будды на благо всех живых существ, то нет желания, которое его превосходило бы. Это такое желание, такое видение, при котором вы считаете, что счастье всех других важнее, чем ваше индивидуальное счастье: «Ради счастья большинства я всегда готов пожертвовать своим индивидуальным счастьем». Вы смотрите на живых существ с точки зрения того, как они страдают. При этом, какие бы вредоносные действия они ни совершили, вы будете испытывать по поводу этого сострадание. Что бы они ни говорили, на вас это никак не повлияет, потому что вы будете знать, что они страдают. Из-за того, что они хотят освободиться от страданий, они говорят все больше и больше подобных вещей, думая, что таким образом они освободятся от страданий, но тем самым они создают себе еще больше страданий. Таким образом, это очень хорошее положение для развития сострадания, а также и терпения, так как в этом случае вытерпеть их вредоносные действия будет очень легко. Когда ваше состояние таково, что оно заботится о счастье всех живых существ, о том, чтобы всех живых существ избавить от страданий, терпение развить очень легко. А если у вас эгоистичный ум, и вы думаете: «Я самый главный!..» – то я могу сказать, что у вас нулевое терпение из-за неправильной стратегии.

Вы знаете, что терпение играет важную роль. Если у вас есть терпение, то вы сами становитесь счастливее, а когда гневаетесь, вы становитесь несчастными. Таким образом, вы очень ясно можете увидеть, что наш эгоистичный ум делает нас слабыми, а ум, заботящийся о других, наоборот, делает нас сильнее. Я не могу продемонстрировать на своей ладони, что ум, заботящийся о других, является полезным, а эгоистичный ум наоборот вам вредит. Но если у вас хорошая логика, то благодаря этому вы поймете, что ум, заботящийся о других, делает вас очень сильными, а эгоистичный ум делает вас очень слабыми. Совершенно точно вы сможете заключить, что пока вы придерживаетесь эгоистичного ума, вы будете несчастны. И точно также логически вы сможете заключить, что из других живых существ, кто бы ни был настроен эгоистично, все точно будут несчастны. Это называется «логикой».

Например, покажите мне хотя бы одного человека, кто был бы настроен очень эгоистично, и при этом был бы счастлив. Вы не сможете продемонстрировать ни одного такого человека, и это хорошая логика. Может быть, вы мне приведете в пример человека, который напился водки, но это не настоящее состояние ума, потому что он выпил и находится под влиянием иллюзий. Вы скажете: «Геше Ла, посмотрите, вот это человек с эгоистичным умом, но при этом он радуется, прыгает, поет песни, он очень счастлив». На это я вам скажу: «Подождите, не делайте поспешных выводов. Не приходите к заключению сегодня, это просто эффект водки, посмотрим завтра утром». На следующее утро действие водки проходит, и из глубины ума, из глубины сердца проявляется несчастливое состояние.

Многие люди в России, в Европе говорят о депрессии. Я не очень понимаю, что это такое – депрессия, но постепенно прихожу к выводу, что это тоже связано с эгоистичным умом. Если у вас сильное эго, то у вас очень много желаний. Все, что вы обретае, вы про это забываете, но вы хорошо помните все то, чего вы не получили, и из-за этого у вас возникает депрессия. Множество разных жалоб также возникает из-за эгоистичного ума. Я говорил вам, что, если в течение двадцати четырех часов вы сможете оставаться без каких-либо жалоб, это будет очень хорошо. Это означает, что вам нужно быть менее эгоистичными.

В моем случае прожить двадцать четыре часа без всяких жалоб очень легко. Если я посмотрю на прошедший год и поищу, какие у меня были жалобы, то, наверное, практически ничего не обнаружу. Хотя я не бодхисаттва, но у меня силен ум, заботящийся о других, и меньше эгоистичного ума. Поэтому я совершенно точно вижу, что благодаря сильному уму, заботящемуся о других, жалоб становится меньше.

Если у вас есть какие-либо жалобы, то вы должны жаловаться только по поводу других живых существ: почему у них так много страданий? Но далее, если вы понимаете закон кармы, то вы скажете, что, какие причины они создали, такой результат и получают, поэтому жаловаться не на что. Что я могу сделать – это помочь открыть им глаза, чтобы далее, в будущем они вели себя правильно. Вы хотите, чтобы другие были счастливы, но приходите к выводу, что только посредством дарования учения, посредством указания им пути, посредством открытия их глаз вы можете помочь другим. Нет никакого другого способа им помочь. Потому что, если вы будете делиться с ними едой, они начнут от вас зависеть, если будете делиться деньгами, то они и в этом случае впадут в зависимость от вас. То есть материальным способом им почти невозможно помочь: только в том случае, если они болеют, вы как-то можете помочь такими средствами. Если вы с умом, заботящемуся о других, размышляете: «Каков самый эффективный способ помочь другим?» – то приходите к выводу, что вы по-настоящему сможете помочь другим, только даровав им мудрость, а для этого очень важно обладать определенным ясновидением, очень важно знать, какие у них ментальные предрасположенности и тому подобное. К тому же и ваши знания должны быть безупречными. Как достичь этого, и у кого есть все это? Только у будды, только в состоянии будды. Тогда вы придете к выводу: «Если я достигну состояния будды, тогда действительно на практике я смогу быть полезным для всех живых существ». И тогда у вас зародится желание: «Да смогу я достичь состояния будды на благо всех живых существ!» Это желание должно являться силой, стоящей за любым вашим действием. Это тоже называется «кармой». Что такое карма? «Карма» означает «намерение». Сила, стоящая за любым вашим действием, подталкивающая вас к совершению этого действия, называется «кармой». Если, например, сила, стоящая за вашей медитацией, та, что подталкивает вас к медитации, это эгоистичный ум, то и медитация тоже будет эгоистичной. Это будет нехорошая, бесполезная карма. Любое ваше действие по медитации станет бесполезным.

Если сила, стоящая за вашими действиями, – это намерение обрести освобождение, то вы будете накапливать заслуги в соответствии с этим намерением. Это хорошо, но это не безупречное намерение, это индивидуальное, собственное освобождение. Если намерение, стоящее за вашей медитацией, – это желание достичь состояния будды на благо всех живых существ, то это наивысшее, самое лучшее намерение. Если с таким намерением вы приметесь медитировать, то каждый миг вы будете накапливать невероятно большие заслуги.

Итак, вы знаете, что заслуги очень важны. В прошлый раз мы с вами рассматривали закон кармы, и я подчеркивал важность больших заслуг. Здесь вы приходите к пониманию, что является источником благих заслуг – это позитивное намерение. Шантидева в «Руководстве к пути бодхисаттвы» говорил: «Как только вы разовьете бодхичитту, сама бодхичитта накопит большие заслуги. Сама бодхичитта очистит вас от негативной кармы подобно огню конца кальпы. За краткие мгновения бодхичитта сжигает невероятное количество негативной кармы». Если ваша мотивация – это намерение бодхичитты, я могу сказать, что ваша медитация будет прогрессировать спонтанно.

В наши дни многие медитируют, но не достигают хорошего прогресса. Почему? Потому что их основа, их намерение неправильное. Как же они могут достичь прогресса? Поэтому лама Цонкапа говорил: «Пока на какое-то время тексты по шести йогам Наропы, по махамудре держите на алтаре, а в уме старайтесь заложить три основы пути: отречение, бодхичитту и мудрость, познающую в пустоту». Чтобы развить более сильную бодхичитту, очень важно в качестве основы иметь отречение. Без отречения бодхичитта невозможна, это очень сложно устроенный механизм. Что вам нужно – это развить бодхичитту в вашем уме. Поэтому вам необходимо понимать механизм, обладать подробным учением. Здесь нет такого, чтобы просто твердить: «Бодхичитта, бодхичитта». Здесь вы понимаете механизм устройства вашего ума, и посредством укрепления ума, заботящегося о других, ваша бодхичитта становится все сильнее и сильнее. Желание достичь состояния будды становится все сильнее и сильнее. В моем случае, по мере того как я все глубже и глубже понимал механизм развития бодхичитты, ум, заботящийся о других, у меня становился все сильнее и сильнее, а эгоистичный ум становился все более и более слабым. Итак, если ваш эгоистичный ум становится сильнее, в этом случае ум, заботящийся о других, ослабевает. И наоборот, если становится сильнее ум, заботящийся о других, то ослабевает эгоистичный ум. Вам не нужно как-то специально устранять эгоистичный ум: если вы укрепляете ум, заботящийся о других, то автоматически эгоистичный ум становится слабее. Есть подробное учение о развитии бодхичитты, учение по тренировке ума, и все это очень важно. Сейчас я говорю об этих моментах только в кратком виде.

Учение о развитии бодхичитты должно опираться на четыре благородные истины, такой фундамент четырех благородных истин также играет очень важную роль. Поэтому Будда обучал четверем благородным истинам с трех разных точек зрения. Потому что главный механизм развития бодхичитты указан именно в четырех благородных истинах. Если у человека нет хорошего знания четырех благородных истин, то, сколько бы он ни медитировал для развития бодхичитты, его любовь и сострадание будут оставаться просто поверхностными. Например, если кто-то сломал ногу, такой человек поплачет вместе с этим человеком, сломавшим ногу. Это хорошо, но это детские любовь и сострадание. В то же время, например, если человек помог больному, тот выздоровел, и затем через год бывший больной приезжает к нему на более дорогом автомобиле, в дорогих часах, то такой человек почувствует зависть. Почему? Из-за плохого знания Дхармы, плохого понимания четырех благородных истин.

А когда у вас есть хороший фундамент четырех благородных истин, и точно также через год бывший больной придет с более дорогими часами, у вас никакой зависти не будет, а будет точно такое же сострадание. Потому что вы понимаете, что до тех пор, пока человек находится под властью омрачений, это природа страданий. «Я, рожденный под властью омрачений, обладаю природой страдания. И о ком бы ни шла речь в нашем мире – это может быть любой человек, может быть президент России, президент Америки, или самый богатый человек Билл Гейтс – кто бы ни родился под властью омрачений, все обладают природой страдания», – это очень важно понимать. Вы искренне должны понять, что у всех есть свое страдание. Если вы спросите Владимира Путина: «Как у вас, все отлично?» Он ответит: «Нет-нет, у меня есть свои проблемы». Если вы спросите Трампа: «Как вы сами, отлично? Как спали?» Он ответит: «Нет-нет, я плохо спал, у меня есть свои проблемы». Если вы обратитесь к Биллу Гейтсу: «У тебя так много денег, ты счастлив?» Он ответит: «Нет-нет, у меня есть другие проблемы». В нашем мире нет ни одного спокойного, счастливого человека. Есть, наверное, в горах: это те, кто сидит в медитации. Когда практикующий полностью освобождается от болезней омрачений, точно так же, как Миларепа, он становится самым счастливым человеком в этом мире. В этом случае, если вы это понимаете, то здесь, в глубине вашего ума, кого бы вы ни увидели, вас никто не впечатлит.

Если же кто-либо вас впечатлил, это означает, что у вас появилась мирская цель. Это стало вашей целью. И чтобы достичь этой цели, хотя вы и не хотите, но вам придется совершать какие-то низкие поступки ради ее обретения. Если вы хотите кусок мяса, за который борются собаки, то вам придется драться вместе с этими собаками. Если ваша цель – это кусок мяса, то вы и этого ударите, и этого ударите. Если вы просто будете сидеть и говорить: «О, давайте сначала вы возьмите, а я буду последним», – то вам ничего не достанется. Бодхисаттва дает такой совет: «Ты должен заботиться о других больше, чем о себе». Если вы думаете: «Так, Геше Ла сказал, что я должен заботиться о других больше, чем о себе», – если вы так думаете и просто так сидите, но ваша цель – это кусок мяса, то все мясо заберут другие. Тогда вы скажете: «Нет, Геше Ла, этот совет не работает». На второй день будет так же, на третий день вы скажете: «Все! Я не хочу заниматься буддизмом!» Почему? Потому что буддийские советы не работают для исполнения ваших низких целей.

Если ваша цель – это понимание бодхичитты, четырех благородных истин, если это высокая цель, и вы выполняете мой совет, то вы скажете: «Геше Ла, спасибо! Ваш совет так меня меняет!» Почему? Потому что он подходит для вашей высокой цели. Я подчеркиваю, что учение Будды будет полезным для тех, кто обладает высоким видением, а что касается тех, у кого видение низкое, то им учение Будды не поможет, а наоборот, если они будут его придерживаться, то оно помешает им в достижении своих целей. Поэтому мой совет для тех из вас, кто пришел сюда с низким видением: не слушайте моих советов, не придерживайтесь их, потому что это вам навредит. Если вы хотите стать экстрасенсом, каким-то сверх особенным человеком, то вы пришли в неподходящее место, потому что я сам не являюсь экстрасенсом, сам не являюсь каким-то особенным, и ничем не смогу здесь вам помочь.

Но если вы хотите развивать свой ум, хотите сделать его более здоровым, тогда вы пришли в подходящее место. Вначале думайте о собственном здоровом уме, это очень важно. Затем думайте о том, что здоровый ум очень важен и для всех других живых существ, и это очень полезно. «Для обретения здорового ума я получаю учение», – благодаря этому автоматически ежедневно, по мере того как вы будете применять это учение, ваш ум будет становиться все более и более здоровым и все более и более добрым. Хотя вам может показаться, что вы при этом что-то теряете, но вы будете обретать нечто особенное здесь, в вашем уме.

Например, раньше с точки зрения мирских позиций вы считали фрукты, которыми обладаете, и чем больше вы приобретали фруктов, тем более богатым человеком вы себя считали. Но далее, когда вы приходите к духовной области и начинаете понимать закон кармы – в нем говорится о связи причин и следствий – тогда фрукты, которые у вас есть, вы сажаете в землю, и у вас вырастает множество деревьев. И далее вы становитесь таким умным, что для вас количество фруктов подсчитывать уже не так важно, а намного важнее считать количество деревьев. В одном из своих советов я говорил: «Не считайте фрукты, а считайте деревья. Чем больше у вас деревьев, тем автоматически будет созревать и больше плодов. Даже если у вас большое количество плодов, однажды они все равно исчезнут, плоды не задерживаются надолго».

Например, если сейчас я скажу нечто подобное, что не нужно считать плоды, а нужно считать деревья, какому-либо животному, например, барану, то он не сможет этого понять – это выходит за пределы его мышления. Для него никакого смысла в этих словах не будет, а если я говорю об этом вам, то у вас появляется некоторое новое измерение в вашем образе мышления. Поскольку с самого детства мы изучали такую мирскую экономику, когда подсчитывали количество плодов, например: один плюс один равнялось двум, и так далее. По мере накопления плодов вы начинали считать себя богатым человеком, но это детская экономика. Что касается мирской экономики, то там часто бывает достаточно странный подход. Например: если человек за месяц заработал миллион, то он думает, что в следующем месяце у него будет еще один миллион, и так подсчитывает, сколько он заработает за год. Потом он думает: «За десять лет я заработаю еще намного больше», – и на все свои деньги делает какие-то инвестиции. Но каждый месяц так не получается. В этом месяце он заработал миллион, а в следующем месяце может быть ноль. Все возможно! Основываясь на первом заработке, он считает и потом делает неправильные инвестиции. В случае неудачи наши мирские люди думают: «Теперь всегда будет так плохо! Кошмар! Жить не могу», – вот это неправильно. В нашей жизни все время будут возникать взлеты и падения, не оценивайте свою жизнь только по текущему, сегодняшнему дню. Этот день может быть хорошим, но другие дни не всегда будут хорошими. А если сегодняшний день плохой, то это не означает, что всегда дни будут плохими.

Самая лучшая экономика – это вообще не считать плоды, а сажать побольше деревьев. Чем больше деревьев вы посадите, тем в конце концов больше плодов у вас появится. Вот это мой для вас экономический совет. Наш ум является невероятным Полем заслуг. Если вы хотите что-либо инвестировать, то делайте инвестиции в свой собственный ум. Что вы можете инвестировать? Свое время, время вашей драгоценной человеческой жизни, вы можете инвестировать в развитие вашего ума. И это высшая инвестиция, высшая экономика.

Я уверен, что профессора в МГУ не дают подобных советов настоящей экономики вашей жизни. Это инвестиции на период жизнь за жизнью. В мирской области также существует большое количество полезных советов, и они хороши. Вы применяете их для достижения более долгосрочных целей из жизни в жизнь. Тогда вы поймете цель медитации. Тогда сила, стоящая за вашей медитацией, будет намерением развивать свой ум и желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ.

Теперь, что касается медитации, – вам нужно научиться, как именно медитировать. Некоторые мастера, даже тибетские мастера в этом отношении дают нехорошие советы. Например, могут сказать: «Просто медитируйте». На канале «You Tube» я видел один из подобных советов, когда мастер говорил: «Изучать теорию не нужно, а просто медитируйте. Может быть, первый раз у вас не получится, но это подобно езде на велосипеде, когда вы пробуете,

один раз упадете, второй раз упадете, а на третий раз вы спокойно на нем поедете». Мы и так очень ленимся чему-нибудь учиться, а когда вы слышите подобный совет, то радуетесь этому еще больше, думаете: «Какой же это хороший совет». Но это очень опасный совет. Тогда я вам скажу: «Ну хорошо, не учитесь на врача. Например, если нужно провести операцию, просто разрежьте живот, что-то там отрежьте. Ну, один раз пациент умрет, второй раз умрет, а на третий раз выздоровеет». Наоборот, следуя такому совету, вы попадете в тюрьму. Это здравомыслие. У вас, русских людей, есть своя голова. Вы понимаете, чтобы сделать операцию, нужно очень много учиться. Даже, чтобы ездить по Москве на автомобиле, нужны права, и их просто так не дают. Почему? Потому что это опасно. Если не знать правил, даже сигналов светофора, как поедешь по Москве? Есть много правил и законов. Нужно все учить, и потом будет меньше аварий.

Точно так же и медитация – она еще сложнее, чем операция. Медитировать еще сложнее, чем проводить операцию, поэтому очень важно знать Дхарму во всех подробностях. С мотивацией развить свой ум вам необходимо подробно изучить учение по медитации, основываясь на подлинных текстах. Недавно я написал такой совет: «Слепо верить автору книги – это самый худший враг для открытия истины. Но не читать книгу, которая у вас есть, – это еще худшее злодейство, чем сжигание книги. Настоящее богатство – это мудрость, а не деньги. Источник мудрости – это подлинная книга».

Наше издательство «Дже Цонкапа» публикует только подлинные книги, и не ради зарабатывания денег, а для того, чтобы помочь в обретении мудрости. Поэтому читать книги очень важно. Если вы все больше и больше читаете книг, то позже, когда приходите на мое учение, мои наставления помогут вам интегрировать все наставления, собрать их вместе и раскроют для вас механизм: каким образом развивать свой ум.

Когда я со своими друзьями пребываю на учениях Его Святейшества Далай-ламы, мы слушаем одинаковые учения, одинаковые наставления. Но позже, после лекции, когда я спрашиваю своих друзей: «Какой особенный механизм сегодня вы сумели обнаружить в учениях Его Святейшества?» – то во многих случаях оказывается, что ничего особенного они не услышали. И я задаюсь таким вопросом: «Почему же это так? Ведь Его Святейшество давал нам совершенно одинаковое учение, мы слышали одно и то же. Но затем я прихожу к выводу, что все это зависит от фундамента: чем больше вы слушаете учение, чем больше читаете книг, тем лучше ваш фундамент для понимания механизмов. Может быть, раньше для вас определенные книги не имели смысла, но затем, когда вы получаете какое-либо учение, вы приходите к выводу: «А! Теперь я понимаю, что говорилось в этой книге», и на основе собственного размышления вы приходите к убежденности в каждом положении.

Если вы слепо верите тому, что говорил Будда, то это не производит особого эффекта. Но если вы сначала настроены скептически, исследуете, а затем приходите к каким-то собственным выводам, к убежденности, тогда эти знания становятся настоящими вашими знаниями. Когда на основе собственного анализа вы приходите к убежденности в каких-либо положениях и затем говорите об этом другим, тогда вы даете им ваши знания. А если у вас нет убежденности, если вы просто повторяете то, что прочитали в какой-то книге, говорите: «Вот там так написано, там так написано», – зачем это нужно? Пусть они сами это читают.

Что касается ваших знаний, то здесь у вас должна быть убежденность на основе собственного анализа: так, чтобы не было никаких противоречий и все находилось в

гармонии с подлинными текстами, со Словом Будды. Только одной убежденности недостаточно. Ваша убежденность может быть неправильной: если она противоречит подлинным книгам, тогда это ошибочные знания.

Итак, должно быть подлинное учение. И затем, когда на основе собственного анализа вы приходите к убежденности в его правоте, то в этом случае это как слияние воды с водой – вы достигнете подлинных реализаций. Это будут реализации, основанные на слушании учения, и реализации, основанные на размышлении. Такие реализации также очень драгоценны. Это то, что сделает ваш ум очень счастливым, и ваш ум станет более здоровым, чем у других людей. Но вы не должны этим довольствоваться, далее вам необходимо устремиться к реализациям, возникающим на основе медитации.

А теперь, что лама Цонкапа говорил по поводу медитации. Лама Цонкапа говорил, что медитация – это тибетское слово, которое означает «привыкание». Привыкание к чему? Здесь речь идет о привыкании к позитивному образу мышления, и это называется «медитация». Возникает вопрос: «Почему нам нужно приучать себя к позитивному образу мышления?» Потому что, как говорил лама Цонкапа, все наши страдания возникают из-за привычки к негативному мышлению. С безначальных времен мы придерживаемся очень узкого образа мышления, и у нас отсутствует мудрость. Из-за отсутствия мудрости, из-за узкого мышления негативные эмоции у нас порождаются спонтанно. В буддийской философии говорится, что у всех наших негативных эмоций поддержкой является такая основа как ошибочное мышление, недоверное мышление.

Итак, поскольку негативный образ мышления возникает спонтанно, и у нас есть привычка к негативному мышлению, то автоматически негативными становятся и все наши действия. И что касается нашего видения, наших желаний, то все они становятся очень мелкими, очень примитивными. Большинство людей даже не задумываются о перспективе на год, на два года вперед, а думают только о сегодняшнем дне или о текущем месяце. Раньше я думал, что обыватели не заботятся о здоровье своего ума, но думают о своем благополучии на год вперед или на два года вперед. Затем, когда я это проверил, то убедился в том, что вы не размышляете даже на такую перспективу как два года. Если бы вы заботились о себе хотя бы на два года вперед, вы бы правильно питались, и ваше здоровье не ухудшалось бы. А вы едите что попало. Я тоже так питался. Мы особо не заботимся о своем здоровье. Вроде говорим: «Здоровье тела – это важно!» – а заботы нет, едим вкусный торт и не можем остановиться, даже зная, что это нам вредит, а когда съели, думаем: «Зря я этот торт ел», – таков наш менталитет. Как же мы сможем в этом случае полностью решить свои проблемы?! Вам нужно понимать, что в этом заключается наша слабая сторона. Мы не можем пожертвовать даже каким-то маленьким временным счастьем. Например, можно сказать о том, как мы любим поспать: будильник заводим на самый последний момент и так опаздываем на самолет.

Итак, вам нужно понимать, что у нас есть такие слабые стороны. Поэтому лама Цонкапа говорил, что, если вы приучаете себя к позитивному образу мышления, это называется «медитацией». В первую очередь день за днем в вашем уме будет возрастать мудрость. Чем больше у вас будет мудрости, тем яснее вы будете видеть свое будущее.

И когда у вас будет появляться убежденность, что для вас возможен такой-то и такой-то результат, то в этом случае пожертвовать каким-то временным счастьем вам будет уже намного легче. Например, фермеры по своему опыту знают: «Если я все свои последние деньги вложу в землю, то через несколько месяцев будет рождено большое богатство». Они

это знают и после посадки так радуются! Почему? Они вкладывают все, даже последние деньги, берут в долг, потому что знают: «На сто процентов через несколько месяцев ко мне придут большие деньги!» Поэтому они работают с радостью. Когда вы понимаете вещи очень ясно, то жертвовать не трудно. Человек, который занимается этим первый год, будет бояться: «Что будет дальше?» – спать не сможет, а опытный человек, который знает точно, спокойно спит. Даже фермер, хотя там нет стопроцентной гарантии, все равно спокойно спит. Если вы посадите зерно в поле вашего ума, то оно на сто процентов взойдет! На мирские вещи я не могу дать стопроцентную гарантию. Там вероятность восемьдесят процентов, на двадцать процентов все равно есть опасность, есть риск.

Таким образом, если вы очень ясно поймете, что представляет собой развитие вашего ума, то пожертвовать каким-то временным счастьем для вас не составит никакого труда. Поэтому мудрость очень важна. Чем больше у вас мудрости, тем яснее будет ваше видение, и тем легче вам будет чем-либо жертвовать, легче будет развивать терпение. И когда вы будете медитировать, чем сильнее вы себя приучите к позитивному образу мышления, тем меньше места в вашем уме будет для омрачений. Однажды наступит такой момент, когда ваш ум полностью освободится от омрачений. И это безупречное счастье. В этом смысле Будда обучал, каким образом посредством потерь, утрат достигать наивысшего счастья.

Обычному человеку невозможно понять, как посредством потерь можно достичь высшего счастья. Когда Будда вернулся во дворец после шести лет медитации в лесу, его встретил брат Девадатта, который все время завидовал Будде, все время с ним соперничал. И вот он спросил Будду: «Ты покинул дворец, покинул красивую жену, отправился в лес, провел там шесть лет, и что же ты обрел?» Будда ответил: «Я ничего не обрел». Тогда тот спросил: «Ну и глупец! Зачем же тогда ты туда уходил?» Будда ответил: «Нет, я многое утратил». Девадатта спросил: «Что же ты утратил?» Будда сказал: «Я утратил гнев, утратил привязанность, я утратил зависть, эгоистичный ум, я утратил неведение, и сейчас я самый счастливый человек», – это очень тонко! В нашем мире никто нас не учил, как стать счастливым. Они говорят: «Если хочешь быть счастливым, тебе это надо, то надо. Власть нужна, деньги нужны. Нужно всех контролировать». Это неправильный совет! Это невозможно, даже для самого сильного человека невозможно. Невозможно, чтобы все богатства стали твоими. Во-первых, это невозможно. Во-вторых, у нас всего один желудок. И также, на десяти пальцах кольца с бриллиантами – это некрасиво. Даже если ты все это получишь, ничего особенного в этом нет. Кто нас когда-нибудь учил: «Через потери вы получите счастье?»

Итак, посредством утраты всех негативных эмоций, всех беспокоящих факторов вы достигнете наивысшего счастья. Каким именно образом? Здесь вам необходимо понимать один интересный момент. Что говорил Будда в учении по четырем благородным истинам? «Только нирвана – это покой». Теперь вы можете задать вопрос: «Что такое нирвана?» Нирвана – это отсутствие омрачений. Теперь следующий вопрос: «Почему отсутствие омрачений – это высшее счастливое состояние?» Вы не должны думать: «О! Нирвана – это самое счастливое состояние!» Вы должны думать: «Что это такое – нирвана? Почему нирвана – это высшее счастье? Нирвана – это отсутствие омрачений. Как отсутствие омрачений дает нам счастье?» Вам нужно задавать эти вопросы. Это называется «не верить вслепую». Настоящий ваш Учитель будет рад: «Как хорошо!» – «Геше Ла, а почему отсутствие омрачений дает нам счастье? Отсутствие омрачений – это постоянный фактор. Как может постоянный фактор дать нам счастье? Отсутствие омрачений – это постоянное явление. Каким образом постоянный фактор может дарить нам счастье? Если действительно он что-то нам дарит, тогда он должен становиться непостоянным», – это противоречие.

Здесь вы размышляете с мирской точки зрения. Например, если вы покупаете телевизор, то телевизор как-то дарит вам счастье. Или, если покупаете фрукты, фрукты делают вас более счастливыми. Но это очень низкий образ мышления, мы говорим не о таком счастье. Животные тоже так думают. Почему они бегают за едой? Потому что думают, что еда делает их счастливыми. Мы, люди, стали как животные – бегаем за едой, деньгами. За деньги можно купить еду, за деньги можно купить вещи, поэтому мы бегаем за деньгами – точно так же, как животные. Мы думаем, что какие-то внешние объекты дарят счастье, но это заблуждение. Ни один из внешних объектов не может подарить нам настоящего счастья, поскольку, если бы это происходило, то, как говорил Будда, чем больше бы мы обретали этих внешних объектов, тем счастливее становились бы, но на самом деле этого не происходит. По мере увеличения этих внешних объектов мы испытываем все больше страданий, и Будда это называл «страданием перемен».

Итак, здесь проводится следующий анализ: для счастья нашего ума не требуется какая-то особая причина, которая делала бы счастливым наш ум. А из-за чего ум несчастен? Из-за беспокоящих факторов – негативных эмоций. Нам не требуется какая-то особая сила, которая сделала бы счастливым наш ум. Если беспокоящих эмоций будет становиться меньше, то благодаря этому ум автоматически станет счастливее. Если, например, в комнате шумно, то вам не нужно создавать какой-то специальной причины, которая уменьшила бы этот шум. Если самих факторов, производящих этот шум, станет меньше, то тишина воцарится сама собой. Тишине не нужна какая-то причина, чтобы проявиться. Если нечто производит звук, и этих факторов становится меньше, то тишина воцаряется сама собой. Таким же образом, для счастья нашего ума не требуется какая-то особая причина. Если факторов, беспокоящих наш ум, – омрачений будет становиться все меньше и меньше, то счастье нашего ума проявится сама собой. Это очень интересное открытие, который совершил Будда. Будда Майтрея в «Уттаратантре» говорил, что все благие качества ума пребывают в уме по природе, а все омрачения являются временными.

Не только покой ума, но и все благие качества ума пребывают в уме по природе. Поэтому, если становится меньше факторов, беспокоящих ум, то все благие качества постепенно проявляются. Например, какому-то человеку сложно понять смысл даже какой-то одной шлоки, одного четверостишия, но если устранить из его ума мешающие факторы, препятствующие ясному пониманию, то он сможет понять смысл этой же самой шлоки даже на много лучше, чем другие люди.

В наши дни ученые провели эксперимент со зрением. Они говорят о том, что, хотя у всех людей совершенно одинаковый потенциал к хорошему зрению, но, тем не менее, кто-то видит хорошо, а кто-то видит плохо. Почему? Не из-за потенциала самих глаз, а из-за мешающих факторов. И если устранить этот мешающий фактор, препятствующий ясному видению, то ясновидение проявится естественным образом, само собой. Здесь не создается какой-то новый потенциал хорошему видению, а просто оно уже есть. Когда человек плохо видит, у него все равно есть потенциал ясно видеть, но он не видит ясно. Почему? Потому что есть препятствие. Когда препятствие устраняется, человек ясно видит.

Точно так же и наш ум. Наш ум и ум Будды имеют одинаковый потенциал. Тогда вы спросите: «Почему Будда видит прошлое и будущее. Почему я не вижу?» Не потому что потенциал вашего ума слабый. Потенциал вашего ума и ума Будды одинаковый – это называется «природой будды». Если вы устраните эти мешающие факторы, омрачения и также отпечатки негативной кармы, если вы знаете, как их устранять, как от них очиститься,

то благодаря этому день за днем ваших знаний, вашей мудрости будет становиться все больше и больше.

Поэтому, если кто-то мечтает, что в медитации в один прекрасный момент утром он увидит божество, увидит, как к нему войдет божество, и потом он станет просветленным, – так невозможно. Ум становится яснее и яснее через ежедневную медитацию, препятствующие факторы уменьшаются, вы видите все яснее и яснее, и потом вы по капле копите, копите реализации. И так через год или через два года вы получите высокие реализации. Такого нет, что сегодня вы обычный человек, а после медитации на утро встаете особым человеком – так невозможно. Вспомните, как вы учились с первого класса до института: день за днем учились, учились, учились. Когда вы на уровне университета, ваши знания намного лучше, чем в первом классе. Вы сразу этого не замечаете, думаете: «А, когда я пошел в первый класс, я еле-еле читал по буквам, а сейчас, даже закрыв один глаз, хорошо читаю, понимаю смысл». Как все это пришло? Вы даже не заметили: потихонечку, потихонечку пришло. Точно так же дело обстоит с медитацией: не думайте, что сегодня вы ничего не умеете, а сядете медитировать и уже на следующий день достигните каких-то высоких реализаций. Или посмотрите в свой ум, как-то увидите свой ум, увидите природу будды, и на следующий день уже достигните состояния будды – это невозможно. В махамудре и дзогчене говорится об освобождении посредством видения, но здесь смысл совершенно в другом. Здесь не говорится о том, что вы смотрите в свой ум, начинаете видеть свой ум и посредством этого тут же освобождаетесь. Здесь речь идет о наитончайшем состоянии вашего ума, о ясном свете. Когда он начинает видеть свою абсолютную природу, когда он напрямую начинает видеть пустоту себя самого, то есть ум видит пустоту ума, – в следующее мгновение он освобождается от омрачений. Когда наитончайший ум обретает прямое познание своей собственной абсолютной природы, он достигает освобождения, и омрачений не остается в следующей же миг.

В сутрах пустота познается с помощью грубого ума, и на то, чтобы устранить омрачения, требуется очень длительный период времени. Вначале идет избавление от грубых омрачений, далее от средних и тому подобное. Поэтому я говорю вам, что тантра – это буддийский квантовый механизм, это использование наитончайшего ума, но при этом активизировать наитончайший ум – ясный свет совсем нелегко. Когда активен грубый ум, то наш наитончайший ум – ясный свет активным быть не может, это просто невозможно. Тогда, каким же образом растворить грубый ум в тонком состоянии ума? Вот это очень трудно.

Что касается момента смерти, то в этот момент автоматически происходит так, что грубый ум растворяется в тонком состоянии ума, и далее тонкий ум выходит из грубого тела, а в таком состоянии, когда активен грубый ум, его растворить в более тонком состоянии ума можно только посредством определенных техник, связанных с энергиями, каналами, необходимо проникновение в центральный канал. Или используется другая техника – махамудры, когда пребывание в ясном и осознанном состоянии ума делает ум постепенно все тоньше и тоньше. На что бы вы ни смотрели, вы смотрите как ребенок, который видит какую-либо картинку: без каких-либо концептуальных умопостроений. Это просто картинка, и когда возникают концептуальные мысли, вы за ними не следуете. Вы их и не отвергаете, но и не следуйте за ними, благодаря этому они постепенно становятся все тоньше и тоньше. Но если вы живете в Москве, то это может быть опасно. Если же вы живете в горах, то там нет никаких сигналов, к которым вам нужно присматриваться, никакого дорожного движения и других подобных вещей. Когда вы можете жить в горах, не надо платить по счетам, не надо платить налоги, тогда эта практика подходит, а в противном

случае вы можете оказаться в тюрьме. Коммунальные услуги не платите, ничего не делаете, на работу не ходите – это тоже опасно. Некоторые из таких учений не даются на широкую публику, потому что в настоящий момент они вам не подходят. Учение тантры, практику тантры нужно держать на алтаре, а бодхичитта, доброта являются очень подходящими. Но все равно вам необходим определенный баланс. Если вы не можете сохранить баланс, то не останетесь добрыми на долгий период времени, через три дня вы уже не захотите быть добрыми.

Итак, основное, что я хотел вам сказать, устраняйте беспокоящие факторы, и благодаря этому умиротворение проявится само собой. Если в ходе медитации вы устраняете корень омрачений – неведение, то для омрачений места в вашем уме не остается, и вы достигаете безупречного освобождения – умиротворения. И вот именно это смысл тех слов, в которых лама Цонкапа говорил, что медитация – это привыкание. Это приучение себя к позитивному образу мышления. А зачем нам необходим позитивный образ мышления? Чтобы обрести безупречное счастье и полностью устранить все наши страдания – в этом и состоит цель медитации.

В чем состоит цель медитации, цель бизнеса, цель мирского образования? Везде одинаковая цель – обрести счастье, решить проблемы. В нашем мире есть множество разных религий и у всех у них цель в том, чтобы сделать нас счастливее и в том, чтобы помочь нам решить наши проблемы. Мои старые ученики, те, кто много лет слушал учение, если у вас не стало меньше проблем, если ваш ум не стал более спокойным, зачем тогда приезжать, слушать меня? Зачем себя мучить? Это называется «фанатизм». Ваш ум не слал лучше, не стал спокойнее, наоборот, стал более фанатичным: «Я – буддист!» Тогда мое учение неправильное, или вы неправильно слушаете.

Если от учения, которое я вам даю, ваш ум стал более спокойным, более мудрым, стал счастливее, чем раньше, тогда вы достигаете своей цели. Вы говорите: «Да, это мой опыт! У меня есть опыт: я слушал это учение, я им занимался, и теперь, находясь на пенсии, я самый счастливый пенсионер: я могу спокойно сидеть, развивать медитацию. Если бы у меня в уме не было Дхармы, что бы сейчас со мной было? Я бы думал о том, что у меня нет работы, все мои дети уходят на работу, а я одинок! Никто со мной не разговаривает». Как бы это было страшно! Вам, наоборот, хорошо: все ушли на работу, вы думаете: «О, как хорошо! Работать не надо, пенсия есть – деньги есть. Я самый счастливый человек!» Кто это сделал? Это учение, богатство в вашем сердце. Когда ваши дети говорят: «Мама, извини, я не могу приехать», – вы говорите: «Спасибо большое!» Раньше вы говорили: «Они меня не любят» Теперь, когда дети говорят: «У меня нет времени», вы говорите: «А, хорошо, хорошо! Еще лучше, что нет времени». У вас нет надежды на детей, вы спокойно сидите – это результат медитации, слушания учения!

По себе я это тоже вижу: я слушал учение Его Святейшества Далай-ламы, и мой ум очень сильно менялся, я понял, что мое счастье не зависит от внешних объектов, все зависит от моего ума! Мои проблемы тоже зависят от ума: «Ага! Я счастлив, потому что понимаю, что сам себе создаю причины проблем. Когда есть проблемы, я сам перед собой виноват». В буддизме есть один очень интересный момент: говорится, что, когда у вас возникают проблемы, винить в этом нужно только вас самих, а если вы обретаете что-то хорошее, то это не ваша заслуга. Это в большей степени заслуга других живых существ и Будды – вот это интересно!

Возникает диспут. Когда приходят проблемы, то виноват в этом только один человек – это я сам. Поэтому я говорю: «Когда мне хорошо, то все причины этого тоже только во мне». «Нет» – говорят, я спрашиваю: «Почему?» – «Потому что, чтобы что-либо разрушить, в этом вы не зависите от других людей, но если что-либо нужно создать, то это очень трудно, поскольку там много зависимых факторов. Если нет живых существ, то развить любовь невозможно, поэтому вам нужны живые существа. С терпением так же: если вас кто-то ругает, то благодаря этому человеку у вас развивается терпение.

С другой стороны, если вы думаете о том хорошем, что для вас сделали другие люди, то это благое качество вашего ума, это благодарность. Мы с нашей логикой думаем: «Если у меня проблемы, и во всем этом виноват мой ум, значит, если кто-то сделал мне что-то хорошее, значит, я тоже сделал им что-то. Это одинаковая доброта. Зачем я буду думать об их доброте ко мне?» Можно сказать, что это логично, но это неблагодарный образ мышления. Например, если вы думаете: «Они мне помогают, но я тоже помогал им в прошлых жизнях. Зачем же мне размышлять об их доброте?»

Иногда в ходе диспута я тоже могу задать такой вопрос: «Мы размышляем о доброте других живых существ. Но при этом, если мы говорим, что они добры потому, что в прошлых жизнях были моими матерями, помогали мне, то здесь можно сказать, что я тоже в прошлых жизнях был их матерью и тоже им помогал». Я привожу такой аргумент: «Зачем тогда нам размышлять о доброте других, ведь мы одинаково добры друг к другу?» На это мой Духовный Наставник геше Вангчен говорил, что подобные рассуждения логичны, но тем не менее, если размышлять о доброте других, то это будет более благодарный образ мышления. Он говорил, что на самом деле все хорошее, что мы делаем для других, мы не должны вспоминать, наоборот должны быстро забывать. А что касается всего добра, которое другие проявили по отношению к нам, то это забывать мы не должны, а наоборот нужно вспоминать это раз за разом. Здесь нет такого образа мышления, как в бизнесе: «Я что-то сделал для них, и они что-то сделали для меня». То есть нужно развивать позитивные состояния ума.

Наше мирское мышление такое: кто-то вам подарил подарок, и вы думаете: «Я им подарил подарок более дорогой, а они мне дешевый», – вот это неправильно! Что вы подарили – забудьте, а когда вам дарят подарок, скажите: «О, как хорошо! Спасибо!» – вот это благодарный образ мышления. Говорится: «Если правая рука делает что-то хорошее, то левая не должна об этом знать». Стратегия должна быть такой: если вы делаете что-то хорошее для других живых существ, то вы не должны об этом вспоминать. Наоборот, нужно быстро об этом забывать, потому что в противном случае, если вы все время вспоминаете обо всем благе, которое вы принесли другим, то вы начинаете думать о том, что другие неблагодарны. Если другие причинили вам вред, то вы не должны вспоминать это, вы должны об этом быстро забывать, и наоборот вспоминать нужно все хорошее, что они для вас сделали. Если вы будете думать таким образом, то обретете большие преимущества.

Почему в шахматах игрок делает такой ход? Потому что это ему выгодно. Главная логика – чтобы вам было выгодно в конце. Если это похожий ход, но из-за него вам в дальнейшем не будет выгоды, то здесь работает такая же логика. Когда вы думаете: «Я делал вам добро, и вы делали мне добро», – то логически тут все правильно, но когда вы забываете все ваши добрые дела, а думаете о доброте других к вам, то вы получаете выгоду. Если они вам вредят, и вы это помните, то это вам невыгодно, а если забываете, то получаете выгоду.

Таким же образом лама Цонкапа в теме преданности Духовному Наставнику в «Ламриме» говорит о том, что во всех своих Духовных Учителях вы должны видеть Будду. Возможно, что кто-то из них Будда, а кто-то не Будда, но вы не можете сами точно судить о том, кто Будда, а кто не Будда. И в конце лама Цонкапа говорит, что если во всех Учителях вы видите Будду, то вы обретаеете особое преимущество – в этом главный смысл. Если вы будете так делать, то получите преимущества. Если вас кто-то спросит: «Почему вы сделали такой ход?» – то логически получается, что из-за этого хода дальше вам будет выгодно. Другой ход логически правильный, но в нем для вас нет выгоды – это тоже хорошая логика. И так, хотя живые существа могут быть одинаково добры по отношению друг к другу, но если вы не помните вреда, который они вам причиняли, а наоборот вспоминаете о доброте, то вы от этого обретаеете особые преимущества. Очень важно помнить об этом. И наоборот, если вы будете помнить обо всем вреде, который они вам причинили, и будете забывать о доброте, то сами станете главным несчастным человеком. Посмотрите: люди, которые вспоминают ошибки других людей, а то добро, что они делали, забывают, – хотя бы один из них счастлив? Все они несчастны! А все люди, которые никогда не забывают доброту других, а ошибки забывают, – все они счастливы.

Такие люди бывают. Например, вы приходите к какому-то человеку и говорите: «Простите меня, я тогда-то совершил такую-то ошибку». В этом случае неправильные люди скажут: «Не только это! Год назад ты так-то и так-то сказал» – «О, простите меня!» – «Не только это! Два года назад ты так-то сделал», – и этому нет конца. Почему он вспоминает все это? Этот человек никогда не будет счастливым.

А если вы придете к доброму человеку и скажете: «О, простите меня!» – «За что простить тебя?» – «О, я так-то и так-то плохо поступил с вами» – «Нет, я забыл». Когда я смотрел сериал «Будда», там Девадатта, когда умирал, просил Будду: «Простите меня!» Будда спросил: «За что мне тебя простить? Я не помню ничего плохого, что ты для меня сделал. Благодаря тебе я стал сильным. Каждый раз, когда ты бросал мне вызов, когда зажимал меня в углу, я становился все сильнее и сильнее. Благие качества: терпение и тому подобное у меня есть благодаря твоей доброте». Поэтому Шантидева говорил, что враги нам не вредят, враги делают нас сильнее. Если у вас есть жена, то она не вредит вам, жена делает вас сильнее. Ей нужно сказать: «Спасибо!» Женщины, у которых есть мужья, не думайте, что муж вас мучает, муж делает вас сильнее. Если он говорит: «Чай принеси, молока в чае недостаточно», – вам нужно говорить: «Спасибо». Тяжелый сосед тоже нам не мешает, а делает нас сильнее. И так, что касается всех окружающих, если они делают вам что-то хорошее, то это замечательно. Но даже если они как-то вам вредят, то они помогают вашему уму стать сильнее. Так вы сможете развить особое чувство близости ко всем вокруг. Вы начинаете видеть всех живых существ как очень близких вам существ, и это очень драгоценное состояние ума. Для вас все живые существа становятся очень приятными существами, как ваши дети. Когда вы видите всех живых существ как ваших маленьких детей – в прошлом все были вашими детьми, в прошлом все были вашими мамами, только сейчас вы этого не помните, – если у вас есть такое видение, кому это выгодно? Вам самим выгодно. Вы видите всех прекрасными. Когда они счастливы, то вы в два раза больше счастливы. Нет ни капли зависти.

Почему вы не можете обрести такое состояние ума? В будущем, в двадцать первом веке, когда люди станут умнее, учение Будды для них окажется очень полезным. Я вижу своих молодых учеников и вижу, что у них понимание Дхармы глубже. Что касается старших учеников, то поскольку на компакт-диск их ума с ранних лет было записано множество странной неправильной информации, сейчас удалить ее очень трудно. Тем более, тем

ученикам, которые родились во времена коммунизма, очень трудно изменить свой ум – сколько ни слушают, все равно он у них там сидит.

Мне понравился один эксперимент ученых, который был проделан не так давно. Сделали круглый загон для баранов и дали им идти по кругу. Затем, позже этот круглый загон убрали, но бараны так и продолжали ходить по кругу. Там свободно, можно идти куда хочешь, но бараны продолжали ходить по кругу. Так и наши люди: поехали на работу, обратно приехали, кушают, спят, опять на работу поехали – как бараны. Я думаю: «Да, да, правильно, как бараны. Баранам сделали круг, а наши люди сидят в городе, в понедельник поехали на работу. В субботу-воскресенье чуть-чуть по-другому живут, а в остальное время – как бараны. В метро не разговаривают друг с другом, тупо сидят.

У нас творческий ум, нужно немного выходить за пределы. Быть немного хулиганом – это неплохо. Хулиганить можно чуть-чуть, пробуйте. Все творческие люди чуть-чуть хулиганы. Покажите мне хотя бы одного творческого ученого, который не хулиган. Они хулиганы! Они ставят новые опыты и потом становятся очень умными. Все буддийские мастера были хулиганами. Миларепа был хулиганом, Наропа, Тилопа – все хулиганы-мальчики стали высокими мастерами. На ученых посмотрите – все хулиганы стали учеными, а те, кто зажато правильно сидит, такие студенты выше не пойдут, они как бараны. Немного хулиган-баран – туда-сюда бегаёт и делает открытия.

Вот что я хотел бы вам сказать: немножко используйте свои мозги, а не делайте то, что говорят вам другие люди, и слепо ничего не принимайте. Сами исследуйте, ставьте эксперименты, и тогда на собственном опыте вы придёте к выводу, что учение Будды – это подлинное учение. Первый вопрос, которым вам нужно задаться: вам нужна религия или нет, нужна вам Дхарма или нет? И если она вам нужна, то чем она вам поможет? Проверьте, чем она может вам помочь, и, если придёте к выводу, что действительно вам необходима религия, вам необходимо учение Будды, что все это на самом деле помогает, тогда практикуйте искренне. Или искренне, или не соглашайтесь. Если вы соглашаетесь, то занимайтесь искренне. Вас никто не заставляет, никто к этому не подталкивает, поэтому очень важно практиковать искренне. Если вы искренне будете практиковать учение Будды, советы, которые давал Будда, то в этом случае невозможно, чтобы вы не достигли результата – это то, что я хотел вам сказать.

Итак, сегодня вы поняли, что такое медитация, почему медитация для нас полезна, почему нам нужна медитация. И тогда у вас зарождается чувство: «Я хотел бы медитировать». Но вы не можете сразу же приступить к медитации, вначале вам нужно научиться тому, как правильно медитировать. Например, если вы скажете: «Я хочу играть в футбол, хочу играть в команде Спартак» и придёте к тренеру, то он вам скажет: «Нет. У тебя еще не развит потенциал, нет квалификации, для того чтобы сразу же начать играть». Один мастер говорил по поводу негативных эмоций: «У вас может проявиться совершенно все: вы можете завидовать, вы можете гневаться и так далее. Почему же вы не можете медитировать?» Он говорил: «Просто медитируйте. Вы можете заниматься медитацией, потому что вы можете, например, злиться, придерживаться гнева – то есть знаете, как медитировать» – но это тоже неправильный совет. Вам не нужно специально учиться гневу, зависти, все это проявляется само собой. Учиться этому не нужно.

Медитации нужно учиться! Даже в игре в футбол нужно учиться тому, как играть в футбол. Даже готовить еду нужно учиться, и потом только готовить. Сразу готовить еду не нужно. Если сразу займетесь бизнесом, то потеряете весь ваш капитал, потому что там есть много

тонких механизмов. Даже в бизнесе нужно знать, что купить, когда купить, где купить, когда продать, где продать – там есть много тонкостей. И этого недостаточно: регистрация, налог – все это необходимо знать. Если этого не знать, то даже, если будет прибыль, налоговая или милиция придут и заберут весь бизнес. Даже в бизнесе многие вещи надо знать. Даже, чтобы готовить еду, тоже нужно многое знать. Поэтому шеф-повара учатся, учатся, но даже они не знают все точно.

Точно так же и в медитации. Если вам говорят: «Вы умеете гневаться, вы умеете завидовать, то значит, медитировать вы тоже умеете», – нет! Вы не умеете медитировать. Потому что вас не учили этому. Вы, наверное, умеете готовить, потому что вы этому учились. Чему учились, то вы и умеете. Омрачения нам не нужно учиться, – с безначальных времен мы этому учились, а медитировать мы не умеем. Я вам рассказываю: у вас есть потенциал медитировать, но нет умения, потому что у вас мало знаний. Поэтому слушайте, слушайте и еще раз слушайте. Хорошо? Как говорил Ленин.

До свидания.