

Геше Джампа Тинлей

Общее учение

Лекция № 1

16.10.2022

г. Краснодар

Я очень рад всех вас видеть, жители Краснодара, после долгого перерыва. Для того чтобы получать драгоценное учение Дхармы, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию, тогда учение станет для вас эффективным. В школах, в университетах, когда вы получаете учение, мотивация не играет особо важной роли, потому что для вас главное – это сдать экзамены. Но в реальности так учиться, просто ради сдачи экзаменов – это тоже неправильно. Потому что, если люди хотят стать действительно полезными для общества, им важно при получении образования также порождать правильную мотивацию. Большинство людей, которые получают хорошее образование, имеют достаточно эгоистичный настрой, поэтому основное количество проблем в нашем мире создается умными людьми. Обычные люди не столь опасны, самое большее – они могут что-то украсть у вас из дома, но что касается вот таких, очень умных и эгоистичных людей, то они создают главные проблемы. И в мирской области, и в духовной области, если вы хотите сделать свою жизнь значимой, для вас очень и очень важна правильная мотивация. Таким образом, получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ. Если состояние будды для вас является чем-то абстрактным, то, как минимум, думайте так: “Я получаю учение ради обретения здорового ума”, – это очень важно.

Поскольку нам приходится жить, нам нужны определенные знания для обретения источника дохода, ради нашей жизни. Это также очень важно, потому что, если кто-то пренебрежет этим моментом, у него в жизни сразу же появятся проблемы. Если бы я сказал вам, что я духовная личность и поэтому передаю вам такой совет: в жизни занимайтесь только медитацией, ничем другим не занимайтесь, только медитируйте – это будет не хороший совет, это такая крайность. В любой области, где бы вы ни получали знания, очень важно использовать свое здравомыслие. Быть слишком духовным человеком, слишком большой упор делать на медитации – тоже неправильно, вам в жизни важно соблюдать баланс. У вас в жизни есть три направления. Для жизни вам необходим источник дохода, также у вас есть физическое тело, поэтому важно заботиться о его здоровье. Вы знаете об этих вещах, это правда, о них вам нужно беспокоиться. Но эти два направления – не самые главные. В нашем мире очень большое количество людей слишком большой упор переносят на первое – на обретение источника дохода, на заботу о своей карьере, и зачастую даже пренебрегают своим физическим здоровьем. Мы, люди, очень ограничены в своем видении. Например, если мы молоды и сталкиваемся с проблемой бедности, то нам на ум приходит мысль, что деньги в нашей жизни – это самое главное, но это очень ограниченный взгляд. Далее, какая-то проблема может возникнуть с вашим здоровьем, и вы приходите к выводу, что самое главное в моей жизни – это здоровье, и это другая крайность.

И третье – поскольку у вас есть ум, то здоровье ума является очень важным. Никто вам не обеспечит эти три направления, о них вам нужно позаботиться самим. Когда мы были детьми, мы учились ради нашей карьеры, никто другой за нас получить образование не мог, это было просто невозможно. Также и о своем физическом здоровье вам нужно беспокоиться самим, никто другой о нем не позаботится. Но самое главное в вашей жизни – это здоровый ум, и как доктор философии я могу сказать вам, что все ваши проблемы главным образом сводятся к нездоровому состоянию ума. Любые проблемы в нашем мире возникают из-за определенных ментальных наклонностей. Все проблемы: и на международном уровне, и на уровне государства, на вашем индивидуальном уровне или на уровне семьи возникают из-за нездорового мышления, и изменить свой образ мышления очень и очень важно. Изменить свой образ мышления посредством открытия истины – это очень и очень важно. Две с половиной тысячи лет тому назад Будда явился в нашем мире, открыл множество истин и далее поделился этими истинами с людьми, чтобы мы могли решить наши проблемы в самом их корне – посредством изменения нашего менталитета, нашего образа мышления.

С точки зрения буддийской философии все наши негативные эмоции, такие как гнев, зависть, привязанность и тому подобное, возникают из-за нездорового образа мышления. А этот нездоровый образ мышления возникает из-за чего-то ложного, из-за непонимания реальности. Когда вы начинаете понимать реальность, то у вас не остается места для гнева, не остается места для зависти и также не остается места для привязанности. При этом есть очень много хороших оснований любить всех живых существ. Есть большое количество хороших оснований испытывать сострадание ко всем живым существам. Поскольку мы не понимаем философии, мы не видим причин, почему нам нужно любить других, но видим основания для нашего гнева, и из-за этого у нас возникают проблемы. Если вы поймете философию, то в той ситуации, где большинство будет испытывать гнев, вы гнева переживать не будете, это в силу философии. Тогда вы понимаете философию. Иначе, когда вы в кругу людей, вы ведете себя как человек, понимающий философию, что-то говорите подобное, а затем возникает какая-то плохая ситуация, и вы гневаетесь точно так же, как и любые другие люди. Это означает, что у вас нет настоящего понимания философии. Благодаря тому, что я длительное время изучал философию, и одного получения образования здесь недостаточно, нужно вновь и вновь размышлять над этими философскими темами, нужно осваивать их раз за разом, благодаря такой длительной практике я могу сказать, что в тех ситуациях, когда другие люди испытывают гнев или зависть, я не испытываю подобных эмоций, я переживаю только сострадание. Мое счастье находится в моих руках.

Кроме этого в уме я не паникую. В наши дни многие люди в нашем мире испытывают панику, у меня этого нет, потому что я знаю один аспект реальности, благодаря которому я чувствую себя очень спокойным и умиротворенным. И о чем идет речь? Это закон кармы. Я знаю ситуацию в нашем мире, я знаю, какова политическая ситуация, экономическая обстановка, я также знаю банковскую систему, и я могу сказать, что в

мире нет ни одной такой надежной системы. Если бы не было закона кармы, то я не мог бы понять, на что мне можно опереться в жизни, что будет дальше. Но поскольку у меня есть сильная убежденность в законе кармы, я знаю, что мое счастье и мои страдания находятся в моих руках. Какие причины я создаю, такие результаты я и получаю. Когда я начинаю более подробно понимать закон кармы, я прихожу к выводу, что мое будущее в полной безопасности, и я чувствую себя спокойно. Будда говорил: “Я не создавал закона кармы, это закон природы, я просто его открыл”. Будда говорил, что какое бы действие мы ни совершили своим телом, речью или умом, все эти действия не исчезают бесследно, не оставив определенного отпечатка у нас в уме. Ученые также исследовали наше тело и пришли к выводу, что любая принятая нами еда также не исчезает бесследно, а оставляет определенные отпечатки, определенную информацию у нас в теле на клеточном уровне. А в буддизме говорится, что какое бы действие мы ни совершили своими телом, речью и умом, они оставляют определенный отпечаток у нас на ментальном уровне, который называется кармическим отпечатком. Мы всего этого не видим, но при этом нам нужно понимать, что все, что происходит в нашем мире, все, что проявляется, является проявлением этой кармы.

В настоящем времени, насколько вы получаете удовольствие или какие страдания вы испытываете, все это является проявлением вашей кармы. Чему мы здесь можем научиться? Тому, что нам не следует никого обвинять, если у нас возникают проблемы. Если вчера вы ели неправильную еду и сегодня болит желудок, вы не можете сказать, что вчера мой сосед плохо на меня посмотрел, и поэтому у меня теперь болит желудок. Вы понимаете, что винить некого, вы сами съели какую-то нездоровую еду, и поэтому у вас появилась проблема. Точно также вам нужно понимать, что если у вас в жизни появилась какая-то проблема, она возникла не из-за того, что ваш сосед как-то нехорошо на вас посмотрел, и не из-за того, что кто-то сказал о вас плохие слова, и никто не навел на вас порчу, главным образом это проявление вашей кармы. Здесь есть компромисс – вам некого винить. Когда у вас появляется определенная убежденность в законе кармы, то с возникновением проблемы вы никого в ней не обвиняете, вы говорите, что это результат того негативного действия, которое я сам совершил в прошлом. Поэтому, если я не хочу, чтобы в будущем такое снова происходило, мне не нужно повторять подобных действий. Это называется учебой на проблемах.

Поэтому вы не должны думать так, что вы пришли сюда и сейчас получите от меня, например, какие-то особые мантры, прочитав которые, все ваши проблемы тут же исчезнут. Я не могу помочь вам решить ваши текущие проблемы, но что я могу – это помочь вам предотвратить большое количество будущих проблем, именно ради этого я сюда и приехал. Ваши проблемы могут оставаться, но благодаря моему учению ваш ум может стать сильнее, и вы уже не будете чувствовать те проблемы, которые для вас казались тяжелыми вчера, в этом я могу вам помочь. Мы думаем, что наша жизнь изменится благодаря изменению каких-то внешних условий, но это большая ошибка. Например, вы думаете, что сменив религию, вы сможете решить свои проблемы – это ошибка. Если вы думаете, что поменяв жену вы решите свои проблемы – это тоже ошибка. Если вы думаете, что уедете в другую страну, и тогда ваши проблемы будут

решены – это еще одна ошибка. Из-за непонимания философии есть такое явление, которое у нас, у русских, называется “розовые очки”, мы на себе носим эти розовые очки и думаем, что, например, куда-то уехав, мы станем счастливыми, или поменяв жену, мы станем счастливыми, или построим новый дом и будем счастливы, – это все розовые очки. Одежда и тому подобное, какие-то внешние изменения вы можете создать, но при этом я могу сказать, что в вашей жизни это сильно ничего не изменит. Например, вы думаете, что если я буду нравиться многим людям, то моя жизнь станет хорошей, очень счастливой и размещаете большое количество фотографий на фейсбуке – это тоже ошибка. В уме вы думаете так, что мне любить других – не так важно, самое главное – это чтобы другие любили меня, но это тоже розовые очки. Если вас кто-то любит, в вашей жизни это ничего особо не меняет.

Например, каждое утро я порождаю любовь ко всем живым существам, но с вами не происходит так, что в этот момент вы чувствуете: “О, сейчас геше Тинлей любит меня, я чувствую энергию!”-- такого нет. Я вас постоянно люблю, но это сильно вам не помогает. То, что я вас люблю, помогает мне. Если вас любят другие, то для вас это особо значимым не является, а для вас самое главное – чтобы вы сами любили других, но мы этого не понимаем. Любить других вам очень трудно. Даже на фейсбуке, чтобы кому-то кликнуть лайк, вы берете одну руку другой, и вот так, с трудом нажимаете на сердечко. То, что не является очень важным, мы принимаем всерьез, но как же тогда мы можем быть счастливыми? Кроме того, поставите вы кому-то лайк или нет, другим это тоже никак не поможет, поэтому лучше всего вообще об этом не беспокоиться. Это все детские игры. Итак, в первую очередь вам нужно понять, что вы не сможете сделать так, чтобы вас полюбили все. Это невозможно. Во-вторых, даже если они будут вас любить, вам это ничего не даст.

С другой стороны, например, в шахматах, вы всегда анализируете ход с разных сторон, и вот точно также здесь мы рассматриваем два положения: что лучше – вам любить других или чтобы другие любили вас? И когда вы приходите к выводу, что самое главное – чтобы вы любили других, далее вы делаете шахматный ход. Тогда вы с радостью будете любить других. В этом случае, будут любить вас другие или нет – для вас не будет иметь значения, потому что вы будете понимать, что в вашей жизни это ни на что не влияет. Почему многие люди испытывают депрессию? Они думают: меня никто не любит, я одинок и тому подобное, -- это стратегическая ошибка. У меня не было ни одного такого дня, чтобы я задумался, что люди меня не любят, и из-за этого я чувствую себя одиноким и тому подобное, потому что я не допускаю такой стратегической ошибки. “Мне никто не звонит, внимания не уделяют, все меня игнорируют”, – это детский образ мышления. Если вы владеете философией, то в этом случае, если вам кто-то звонит, вы скажете: “Очень хорошо, обо мне вспомнили, кто-то мне позвонил”. Если никто не звонит, то вы говорите: “О, хорошо, я буду сидеть спокойно”. Для вас все позитивно. А если вы допускаете такую дебютную ошибку, что слишком серьезно принимаете то, что другие должны вас любить, в этом случае вы думаете: “Что люди обо мне думают – это действительно важно, а кем я являюсь – особого значения не имеет”, – вот это дебютная ошибка. С такой дебютной ошибкой,

если люди будут вам звонить, вы будете думать: “Почему они мне звонят, что они хотят?” А если не звонят: “Почему? Наверное они меня ненавидят, наверное они с моим врагом стали одной командой,” – все это мирской, детский образ мышления. Итак, сейчас я вам объясню, что представляет собой правильный дебют. То, что вас любят другие – не имеет особого значения, самое главное – чтобы вы любили других. И вы можете полюбить всех живых существ – это возможно. Но вы не сможете сделать так, чтобы вас полюбили все вокруг. Даже Будда не мог такого, как же вы добьетесь этого?

Другая дебютная ошибка: то, что о вас думают другие, что они говорят о вас, для вас имеет слишком большое значение, и это сажает вас в такую мирскую тюрьму. Йогини свободны от подобной дебютной ошибки, поэтому они одеваются, как захотят, они могут посещать совершенно любые места, чувствуют полную свободу в этом смысле, потому что они совершают правильный дебют. Поэтому мой для вас совет: для вас не должно иметь значения, что о вас говорят другие, что они думают о вас, а самым главным для вас должно быть то, кем вы являетесь на самом деле. В какой-то области имеет значение то, что о вас говорят другие люди или что они о вас думают, но в вашей жизни это не имеет значения. Например, если бы вы хотели стать депутатом, тогда для вас имело бы значение, что о вас думают другие люди или что они говорят о вас, потому что они будут за вас голосовать. Но что касается вашей будущей жизни, то, хорошая она будет у вас, устойчивая или нет, – это не зависит от того, как за вас проголосуют другие люди, это зависит от ваших собственных действий. С точки зрения закона кармы, с точки зрения вашей долгосрочной карьеры, что о вас думают другие люди, что они говорят о вас, не имеет совершенно никакого значения, а самое главное – это кем вы являетесь сейчас и что вы делаете в настоящем. Это два очень важных момента, запомните их.

Я излагаю учение Будды в такой простой форме, чтобы вы могли использовать его в повседневной жизни, это очень важно. Можно сказать, что я взбиваю молоко учения Будды и получаю из него масло и далее это масло передаю вам, чтобы вы могли использовать эти советы, эти наставления в повседневной жизни. Я могу сказать, что все эти советы я не просто нашел где-то в книгах, а я применял их, ставил эксперименты и достиг определенного результата в моей жизни, и моя жизнь изменилась, стала более динамичной, поэтому я передаю это учение вам. Если вы начнете жить в соответствии с тем, что я вам сейчас объясняю, уже к завтрашнему утру ваша жизнь сильно изменится, это я могу вам гарантировать. Вы уже больше не будете терять время на то, чтобы доказывать другим, что вы хороший человек. Это для вас не будет иметь значения, пусть думают. Истина восторжествует сама собой. Вам не нужно будет доказывать другим, что вы хороший человек, для вас это будет пустой тратой времени. Вместо того чтобы доказывать другим, что вы хороший, вы будете прикладывать больше усилий, чтобы сделать себя хорошим человеком, и это на самом деле важнее.

В буддизме очень большое значение имеет понимание механизмов. Потому что буддизм – это наука об уме. Нездоровый образ мышления возникает из-за ошибочных механизмов, а здоровый, правильный образ мышления возникает на основе правильных механизмов, и поэтому в буддизме понимать механизмы очень важно, это называется философией. Как только вы поймете механизм, как только вы установите его в вашем уме, в вашей жизни сразу же произойдут изменения. Что говорил Эйнштейн? Если вы заучиваете всевозможную информацию, это не будет иметь для вас большого значения. Но если вы поймете какой-либо один механизм, то вы сможете использовать этот механизм для произведения результата. Поэтому, то, о чем говорили ученые, о чем говорил Эйнштейн и о чем говорят философы – это совершенно одно и то же – это то, что очень важно понимать механизмы, и это настоящее знание. Как только вы начинаете понимать механизмы, вы сразу же можете использовать эти механизмы для того чтобы изменить свой ум, сделать его лучше, сделать его более здоровым.

Итак, это были небольшие советы для вас, для повседневной жизни. А сейчас мы перейдем к учению по философии. Я могу сказать, что все учения, которые преподавал Будда, можно разделить на три категории, три корзины. Это корзина Винаи, посвященная поведению, корзина Сутры, в которой речь идет о медитации, и корзина Абхидхармы, в которой говорится о воззрении. Чтобы нам изменить нашу жизнь, изменить наш ум, чтобы сделать их безупречно здоровыми, нам очень важны эти три корзины. С помощью одного воззрения вы не сможете себя изменить. Вы можете всю жизнь изучать диспуты и очень хорошо в них участвовать, доказывать другим людям, что вы хороший философ и тому подобные вещи, но в вашей жизни это ничего не изменит. Философия – это хорошо, но одна только философия, если она не связана с медитацией, это просто сухое знание, но и медитация без философии опасна.

Например, если вы пытаетесь управлять самолетом, не имея даже базовых научных знаний физики и тому подобных вещей, то в этом случае и вы сами умрете, и разобьются все ваши пассажиры. Некоторые мастера в наши дни, например, мастера традиции дзен и некоторые тибетские мастера говорят, что изучать философию не обязательно, просто медитируйте. Вы будете допускать ошибки, но это не имеет значения, потому что если, например, вы пытаетесь научиться ездить на велосипеде, то вы садитесь на него, едете, падаете с велосипеда, второй раз пробуете, третий и тогда точно поедете. Для езды на велосипеде вам не нужно изучать никакой философии, просто попробуйте один раз, другой и вы поедете. Но это неправильная аналогия. Точно также вы могли бы сказать другим людям: вам не нужно учиться выполнять операции, просто режьте, один раз попробуйте, второй раз попробуйте и в итоге сделаете лучшую операцию. Но так вы окажетесь в тюрьме. Езда на велосипеде – это очень простое занятие, здесь действительно не нужно изучать это направление. Но что касается медитации, то это направление еще сложнее, чем операции на теле. Например, если бы я вам сказал, что в Краснодаре, чтобы ехать на автомобиле, изучать правила дорожного движения не нужно, права вам не нужны. Если гаишник вас остановит, просто заплатите ему денег – это будет для вас неправильный совет. Если я скажу так,

что один раз вы попадете в аварию – ничего страшного, садитесь, далее второй раз попадете в аварию – не страшно, на третий раз вы точно поедете и окажетесь в больнице. Для медитации философия очень и очень важна. Не торопитесь приступить к медитации, я хотел бы подчеркнуть этот момент. Например, вы говорите своему отцу: “Папа, я хотел бы заняться бизнесом”, а он отвечает вам: “Не торопись сразу же браться за бизнес, вначале научись, как правильно им заниматься”. Это правильно. Папа не говорит, что бизнес – это плохо. Сначала учись, потом создай маленький бизнес, сразу большой не надо, потом сделаешь больше. Это нормальный совет. В медитации точно так же, я скажу, как ваш папа: не надо сразу медитировать, сначала учись, узнай, что такое медитация, какое это принесет благо. Нужно знать, как медитировать, когда надо и когда не надо заниматься медитацией. Если вы этого не знаете, то будете странным человеком, на улицу выйдете, и все будут думать, что этому человеку надо в “шестую палату”.

В прошлые времена великие мастера с помощью медитации достигали наивысших реализаций, а что касается наших дней, то сейчас люди медитируют и зачастую становятся более странными людьми. Почему? Потому что они не знают, как правильно медитировать. Те, кто знают, как правильно медитировать, те достигают безупречно здорового ума. А кто не знает, как правильно медитировать, те и так достаточно странные, но при этом превращают себя в еще более странных людей. Итак, мой для вас совет: медитация – это очень хорошее занятие, очень полезное, но не торопитесь ею заниматься, вначале научитесь тому, как это правильно делать. Если вы хотите ею заняться, то начните с чего-то такого простого, что вам дает ваш Духовный Наставник. Духовный Наставник – как ваш врач, прописывающий вам лекарства в той дозе, которая вам подходит. Поэтому в духовной области без Духовного Наставника в прошлом никто не достигал реализаций, в настоящем этого тоже не происходит и в будущем это будет невозможно. Например, если у вас возникла проблема со здоровьем, вы идете в аптеку, указываете аптекарю на какое-то красное лекарство и говорите: “Дайте мне его, поскольку раньше я его не пробовал”, – но от этого вам станет только хуже. Чтобы излечить свое тело, вам нужно положиться на профессионала, врача, который очень хорошо знает устройство вашего тела. И он даст вам такое лекарство, которое будет подходить вашему телу, потому что он будет знать и сильные стороны вашего тела и слабые стороны, и даст лекарство, которое сможет удержать баланс. Таким образом, для исцеления своего тела, если вы не полагаетесь на подлинного врача, если сами принимаетесь себя лечить, не зная, как ваше тело по-настоящему устроено, это очень опасно. Вы говорите: “Наверное это лекарство очень полезно, я так чувствую”, – это очень опасно. Вы, русские, в этом смысле достаточно опасные, потому что вы часто говорите: “Я чувствую, что вот это мне подходит”, – много чувств, но они нелогичны.

Итак, вернемся к нашей теме. Медитация, сколько бы вы ею ни занимались, если она не меняет поведения ваших тела, речи и ума – это бесполезное занятие. О чем бы Будда ни говорил в сутрах, он учил либо изменению поведения тела, речи и ума, либо обучал философии, либо медитации. И среди этих трех Будда говорил, что самое главное – это

изменение поведения тела, речи и ума. Это очень интересный момент! Философия и медитация являются инструментами для изменения поведения тела, речи и ума. Теперь возникает вопрос: а почему мне в моей жизни так важно изменить поведение тела, речи и ума? Зачем мне менять свое поведение? Как говорил Будда, причина состоит в том, что ваше поведение тела, речи и ума – это творец ваших страданий, и поведение ваших тела, речи и ума также создает все ваше счастье. Ваше счастье и страдание создает не бог, все это является творением вашего собственного поведения тела, речи и ума. Вредоносные действия тела, речи и ума вредят другим и также причиняют вред вам самим. Это главное, что пытался до нас донести Будда. А ваше доброе и мудрое поведение тела, речи и ума в первую очередь делает счастливыми других и далее приносит счастье также вам самим. Будда говорил, что верить в закон кармы важнее, чем верить в бога. Это было революционное учение.

На тот момент, когда Будда передавал это учение, в индуизме были очень сильны концепции о существовании бога-творца и также было поверье, что все, что необходимо делать, это просто молиться богу, и в конце концов, наступит такой момент, когда бог все изменит в вашей жизни. Нужно произнести сто тысяч молитв, однажды бог услышит их, и у вас произойдут изменения. Но это нелогично. Может быть бог глухой? То есть, если нужно произнести сто тысяч молитв, и только потом он их услышит – это означало бы, что бог глухой. Поскольку мы не знаем логики, мы превращаем нашего бога в не сострадательное существо. В буддизме не отрицается существование бога, бог есть, на сто процентов он существует, он очень добр и всегда готов нам помочь, но почему он не может нам помочь? Не потому, что у бога нет силы, но все является результатом проявления кармы. Когда вы создаете негативную причину и когда карма проявляется, бог или Будда ничего с этим поделать не могут. Будда говорил, что нет никого, кто стоял бы над законом кармы, и когда карма проявляется, то, даже если все будды, все боги соберутся вместе, они ничем не смогут помочь. Поэтому в буддизме говорится, что верить в закон кармы важнее, чем верить в бога. В мире многие люди верят в бога, но при этом поведение их тела, речи и ума очень плохое. Или в буддизме некоторые говорят, что верят в Будду, верят в божеств, но при этом придерживаются неправильного поведения тела, речи и ума, – это означает, что они не верят в закон кармы. Но если вы будете верить в закон кармы, даже если у вас при этом не будет веры в бога, это изменит вашу жизнь. А если у вас есть вера в закон кармы и также есть вера в бога, вот эти два вида веры – это просто отлично!

Теперь, что касается поведения тела, речи и ума. В чем здесь заключается механизм? В буддизме говорится, что большие ошибки наших тела, речи и ума создают большие проблемы в нашей жизни. Средние ошибки наших тела, речи и ума приводят к средним проблемам в нашей жизни. Маленькие ошибки наших тела, речи и ума приводят к маленьким проблемам в жизни. Это закон кармы. Закон кармы означает связь причин и следствий. Грубый причинно-следственный механизм на мирском уровне – это тоже карма. В карме есть и грубая причинно-следственная взаимосвязь и тонкая. Например, если ваша компания допускает большую ошибку, то рано или поздно в вашей компании возникнет большая проблема. Таков этот механизм. Если ваша компания допустит

среднюю ошибку, то появится проблема среднего размера. Если ошибка будет маленькая, то и проблема будет маленькая. В ваших компаниях всегда есть маленькие проблемы, потому что вы всегда допускаете маленькие ошибки, даже не зная, что это ошибки. Также на уровне вашей семьи, если вы допускаете большие ошибки, то у вас будут большие проблемы. Средние ошибки – будут средние проблемы. Если маленькие ошибки, то будут маленькие проблемы. У вас в семье всегда есть маленькие проблемы, потому что вы всегда совершаете мелкие ошибки.

В буддизме говорится, что первый шаг к мудрости – это понимание собственных ошибок, это действительно очень мудро. Если в компании у вас возникают проблемы, в первую очередь вам нужно изучить – какие ошибки вы допускаете, и чем лучше вы изучите ошибки вашей компании, тем большего развития добьется ваша компания. И точно также это относится к уровню вашей страны, вашей семьи и так далее. Механизм один и тот же. Поэтому ваша стратегия должна быть в том, чтобы вместо того, чтобы смотреть на ошибки других, вы должны рассматривать собственные ошибки. Это правильная стратегия. Ваша стратегическая ошибка заключается в том, что вы не рассматриваете собственные ошибки, а изучаете ошибки других людей. И также на уровне вашей семьи, муж все время наблюдает за ошибками жены, жена рассматривает ошибки мужа. Поэтому у вас всегда возникают проблемы.

Следующая стратегическая ошибка – вместо того чтобы контролировать себя, вы пытаетесь установить контроль над другими, и это тоже большая стратегическая ошибка. На международном уровне все конфликты возникают из-за таких попыток взять контроль друг над другом. Никто не хочет смириться с поражением, и поэтому каждый занимает такую позицию, что лучше умрем мы все, чем я потерплю поражение. Это та опасность, которая возникает из-за конфликтов. У нас нет никаких гарантий – сколько еще нам осталось прожить. Наша жизнь зависит от чьего-то пальца. Если вы верите в закон кармы, то для вас все нормально, вы замените свое тело, старое оставите и обретете новое. Если вы собираетесь поменять свою квартиру, то не кричите: “Какой кошмар!” Если вам предстоит переезд из двухкомнатной квартиры в четырехкомнатную, то вы с радостью это сделаете, будете думать: сколько же дней осталось? Если вы понимаете в отношении вашей жизни, что у нее нет начала и также нет конца, что ваша жизнь всегда продолжается, а с другой стороны вы также знаете закон кармы и накопите большое количество высоких заслуг, то смерть для вас не будет кошмаром, вы сможете обрести высокое перерождение.

Я живу в этой же самой ситуации, что и вы, и я не испытываю никакой паники, для меня это не кошмар. Я понимаю, что однажды я умру или от взрыва бомбы, или от болезни, так или иначе. Рано или поздно все умрут, зачем бояться? Но если вы умрете без подготовки, вот это будет кошмар! Итак, накапливайте большие заслуги, очищайтесь от негативной кармы, и тогда вы спокойно сможете умереть и обрести высокое перерождение. Я сейчас говорю вам правду, если вы в это верите, то получите преимущества от этого. И это не мое открытие, это открытие, которое совершил Будда две с половиной тысячи лет тому назад, и все последующие мастера также доказали,

что это действительно правда, что эти знания работают. И я, как ученик Его Святейшества Далай-ламы, как ученик Будды, могу сказать, что все эти знания я принимал не слепо, а я применял их на собственной практике, проводил эксперименты и на собственном опыте пришел к выводу, что все это работает. Если вы в это верите, вы обретете преимущества от этого, а если не верите, я ничего не потеряю. Я говорю вам об этом из сострадания, а не для того, чтобы сделать вас буддистами. Даже если вы станете буддистами, но не будете жить согласно закону кармы, какая польза от таких буддистов? Чем больше будет таких буддистов, тем больше позора, поэтому, зачем мне нужны такие буддисты? Я сюда приехал для того, чтобы сделать вас лучше, мудрее – это самое главное.

С точки зрения учения Махаяны у нас есть такое представление, что нет ни одного живого существа, которое раньше не являлось вашей матерью. Нет ни одного живого существа, которое раньше не было добрым по отношению к вам. И с этой точки зрения всех вас я вижу как своих добрых матерей живых существ. И все вы были моими детьми, очень близкими мне людьми. Поэтому с этой точки зрения самый лучший способ отблагодарить вас за вашу доброту – это даровать вам мудрость. Эта мудрость бесценна, и если вы в нее поверите, если будете жить в соответствии с этой мудростью, то я на сто процентов обещаю, что ваша жизнь изменится. Тогда в тех ситуациях, где большинство людей злятся, ваш ум будет оставаться спокойным, умиротворенным. Даже если кто-то будет говорить о вас что-то плохое, эти слова будут влетать у вас в одно ухо, вылетать из другого, и уму никакой боли не причинят. Почему? Потому что вы будете знать, что то, что о вас думают другие, что они говорят о вас, в вашей жизни ничего не меняет. Но вы этого не знаете, вы думаете: “То, что они говорят обо мне, это просто какой-то кошмар!” и из-за этого вы начинаете злиться. Если русскую девушку кто-то обзовет толстой, то это кошмар. Если вы действительно толстый человек и вас кто-то назвал толстым, но это же правда, зачем злиться? Он сказал правильно. Но если вы не толстый, а вас кто-то обозвал толстым, то на следующее утро от этого толстым вы не станете, зачем же тогда злиться? Есть два варианта: если кто-то о вас что-то сказал, это может быть либо правдой, либо неправдой. Если это правда, то зачем тогда злиться? Надо просто это принять, скажите: “Большое спасибо, вы сказали правду, я этого не знал”. А если это неправда, то пусть они говорят все, что хотят, это не проблема.

Если вы понимаете, что то, кем вы являетесь, это самое главное, тогда, что бы о вас ни говорили другие, для вас это не имеет никакого значения. Я живу в соответствии с этой философией и поэтому, даже если меня кто-то хвалит, мне от этого неудобно, я не воспаряю в небо, а если кто-то критикует, я не злюсь из-за этого. Если вас кто-то хвалит, и вы сразу же воспаряете, это означает, что при первых же словах критики вы падаете духом. Это дебютная ошибка. Все эти дебютные ошибки возникают из-за вашего непонимания того факта, что, кем вы являетесь – это самое главное, а что о вас говорят другие, что они о вас думают, – не имеет никакого значения. Когда вам следует расстраиваться? Это, например, если сегодня вы стали хуже, если сегодня сделали что-то неправильное, вот тогда вы можете расстроиться и сказать: “Сегодня ты был

неправ”. С вами бывало такое хоть раз, чтобы вы так себе сказали, что вот сегодня я не добился прогресса, сегодня я стал хуже, какая досада? Наверное, нет. Но почему-то вы жалуетесь, что кто-то обо мне сказал что-то плохое, поэтому сегодня у меня плохое настроение. Наташа, моя самая лучшая подруга, и она мне такое сказала! Люба тоже мне так сказала. Потом вы говорите Тане, чтобы она позвонила другой вашей подруге, и спросила, что она про вас говорит. Вам другими делами не надо заниматься? Это мирской образ мышления. Как говорят мудрые люди, даже в том случае если действительно Наташа пришла к вам и сказала, что Таня говорила про вас то-то и то-то, скажите ей: “Ты не мой шпион, зачем ты мне рассказываешь, что обо мне говорит Таня, чего ты хочешь, испортить наши с Таней отношения? Таня моя подруга, и даже если она действительно все это про меня сказала, наверное, она была в ненормальном состоянии. Таня была ненормальна в тот момент, поэтому сказала все эти вещи. Если бы она была в нормальном состоянии ума, она такого бы никогда не произнесла”. Так никто не сможет распустить о вас сплетни. Это философский образ мышления. Так, если вы понимаете буддийскую философию, то даже в одной такой маленькой области вы способны себя спасти. Никто не внесет раскола в отношения между вами и вашими друзьями. Вы всегда будете испытывать умиротворение, гармонию внутри самих себя, и куда бы вы ни отправились, другим вы тоже будете дарить спокойствие и гармонию. Итак, этот образ мышления очень и очень важен.

Теперь, поведение ваших тела, речи и ума, в особенности, ментальное поведение играет очень важную роль. Изменить поведение своего тела не очень трудно. Даже маленьких детей в детском саду воспитатель может научить, как себя правильно вести, и они будут способны измениться. Смирно и спокойно сидеть – этому научиться не так сложно. Даже если укрощать тигра, он тоже может научиться спокойно, дисциплинированно себя вести. Если ему командуют встать, он встанет, если сесть – он сядет. То есть телесное поведение не очень сложно поменять. Менять поведение речи тоже не очень трудно. А изменить поведение ума – это действительно трудная задача. Я могу сказать, что без философии изменить поведение ума будет невозможно. Даже если вы знакомы с философией, но при этом не осваивали эту философию, то она останется у вас просто сухим знанием. Но если вы приучали свой ум к этой философии, тогда она сможет стать живой философией и действительно изменит ваше поведение.

Медитация – это не тот случай, когда вы сели в строгую позу, не двигаетесь, закрыли окна и двери, просто сидите, не шелохнувшись, это похоже на медитацию, но не является настоящей медитацией. В Тибете один человек сидел в такой строгой позе, к нему подошел другой и спросил: “Чем ты занимаешься?” Тот сказал: “Я медитирую на терпение”, – “Раз ты медитируешь на терпение, тогда съешь дерьмо”. Тот выкрикнул: “Сам ешь! Не мешай мне, я медитирую на терпение”. Но если вас никто не будет беспокоить, как вы сможете практиковать терпение? Если вы одни и никто плохого про вас не говорит, это не является практикой терпения. Терпение – это, например, если кто-то говорит что-то плохое в ваш адрес, а вы включаете свой острый ум, анализируете и приходите к выводу, что здесь нет никаких оснований злиться, тогда автоматически проявляется терпение.

Терпение возникает благодаря тому, что вы анализируете ситуацию и используете мудрость. А если вы просто сдерживаете себя: «не отвечай, не отвечай» – это не терпение. Если вы говорите себе: «терпи, терпи», но внутри вы горите – это не терпение. То есть вы себе тем самым говорите: «осторожно, не взорвись» – это не терпение. Терпение означает – что бы про вас ни говорили, это никак не лишает вас покоя ума, это действительное терпение. Тогда ваше счастье в ваших руках. Что бы люди ни говорили, что бы они ни делали, вы всегда остаетесь спокойным, и тогда вы осуществили совершенство терпения. Но это нелегко, вам необходимо очень глубокое философское понимание. Что касается мелких ситуаций или среднего уровня ситуаций, то в них вы способны будете испытывать терпение, но если кто-то создаст что-то очень сложное для вас, например, будет резать ваши ноги и руки, в этот момент также сохранять терпение – для этого действительно нужно глубокое понимание философии. Но даже в таких ситуациях возможно оставаться спокойным и умиротворенным.

Я расскажу вам историю о Будде, когда он был еще бодхисаттвой. Я был просто потрясен, когда услышал эту историю. Я подумал, что Будда даже в таких обстоятельствах оставался спокойным. Если рассказывать какие-то наши случаи проявления терпения, это будут просто детские ситуации! Если, например, кто-то вас обзывает толстым человеком, и вы говорите: вот, посмотрите, я не злюсь, то это не очень трудная ситуация. А если в таких, даже простых ситуациях вы все равно злитесь, это означает, что вы очень слабая личность. Вам сказали одно слово «толстый», и весь день вы не можете спокойно сидеть. Это очень бедный менталитет, очень слабое состояние ума, одно слово способно испортить весь ваш день. Как же вы сможете быть счастливым с таким состоянием ума? Поэтому очень важно смотреть на бодхисаттв, какой практикой занимались они, тогда вы станете сильнее.

Итак, когда Будда был бодхисаттвой, в одном царстве люди попросили его передать учение. Что касается царской семьи, то они все находились в саду, и когда царь заснул, королева и принцесса услышали, что Будда (тогда он был еще бодхисаттвой) начал передавать учение, и они сразу же пошли, чтобы его послушать. Они отправились послушать учение бодхисаттвы, и царь, когда проснулся, обнаружил, что рядом нет ни царицы, ни принцессы и сильно разозлился. Услышав, что они пошли послушать учение бодхисаттвы, царь сам пришел к ним. Он спросил: “Какое учение ты даешь людям?” Бодхисаттва ответил: “Я передаю им учение о том, как практиковать терпение”. Царь спросил у него: “А ты сам практикуешь терпение?” Он ответил: “Да, я практикую терпение”. Царь сказал: “Наверное, ты практикуешь терпение в каких-то очень мелких плохих условиях. А сейчас я научу тебя, как практиковать терпение, раньше ты такого никогда не испытывал”. Бодхисаттва сложил руки и сказал: “Спасибо, научите меня, как практиковать терпение, создайте условия”. Царь отсек ему обе руки и спросил его: “А сейчас ты жалеешь о своей практике терпения или все еще хочешь практиковать терпение?” Бодхисаттва сказал: “Я не жалею”. Тогда царь отрубил ему обе ноги и спросил у него: “А теперь ты жалеешь?” Он ответил: “Нет. Пусть благодаря осуществлению совершенства терпения я достигну состояния будды во благо всех живых существ и тогда я смогу помочь живым существам невероятным образом.

Если то, что я говорю – это правда, пусть силой истины этих слов мои руки и ноги вернутся обратно в мое тело”. И когда он щелкнул пальцами, руки вернулись, приросли обратно к его телу и ноги так же приросли. Это то, как практиковал Будда, когда он был еще бодхисаттвой. Итак, если мы смотрим на подобные ситуации, мы понимаем, что наше терпение – это просто детское терпение.

Вернемся к нашей теме. Что такое медитация? Лама Цонкапа говорил, что медитация – это приучение своего ума к позитивному образу мышления. Вам нужно понимать – сидите ли вы в особой позе для медитации или не сидите, если ваш ум привыкает к позитивному образу мышления, то это является медитацией. Сейчас вы медитируете, потому что сейчас я даю вам учение, определенные объяснения, вы начинаете размышлять позитивным образом, и в вашем уме происходят определенные позитивные изменения – это и является медитацией. Ваш менталитет немного меняется. Раньше вы думали, что то, что думают о вас другие, что они говорят о вас, является очень важным, а теперь вы понимаете, что на самом деле это не имеет значения, самое главное – кем вы являетесь, и это изменение вашего менталитета. Если раньше вы думали, что очень важно контролировать других, то теперь пришли к выводу, что самое главное – это контролировать самих себя, а других контролировать не нужно. Если в семье муж и жена все время будут стараться взять друг друга под контроль, то невозможно, чтобы в такой семье отношения были гармоничными. Но если муж будет контролировать себя, а жена будет контролировать себя, в этом случае невозможно, чтобы между ними появились какие-то конфликты. Будет только один спор. Муж скажет жене: «Ты слишком много работаешь, сегодня отдыхай, ужин приготовлю я». Жена скажет мужу: «Нет, это ты очень много работаешь, ты сегодня отдыхай, еду приготовлю я». Останется только один такой спор. Я ни разу, ни в одной семье в России не слышал таких споров. Споры все время такие, что «ты в чем-то виноват», никто не говорит «это я виноват» – это детские споры, и поэтому все время возникают проблемы.

Поэтому очень важно стараться контролировать себя и не пытаться контролировать других, потому что установить контроль над другими невозможно, а себя полностью взять под контроль возможно, и кроме этого, это также дает невероятный результат. Далее, если вы стараетесь изменить других, но при этом не изменив самих себя, это тоже большая ошибка. Вначале меняйте себя и только потом меняйте других – это будет правильной стратегией. Все говорят, что нам нужно что-то сделать, чтобы изменить этот мир, но вначале измените самих себя и после этого меняйте весь мир. Это мой совет для всех людей в нашем мире: если вы хотите изменить мир, сначала измените самих себя и после этого меняйте мир. Это логично, основано на фактах, это не что-то догматичное. Будда говорил даже по поводу этих своих слов, что их не нужно принимать слепо, нужно их исследовать и также применять на практике, ставить эксперименты, и если в ходе экспериментов окажется, что в этом учении нет логических противоречий, что это учение дает хороший результат, тогда принимайте его. Тогда это как наука. Учение, которое передал Будда, является настоящей наукой об уме, в нем нет никаких догм.

Сам Будда говорил, что если в будущем его учение будет противоречить реальности, не будет приносить пользы, тогда его нужно просто отбросить, не нужно за него цепляться. Будда говорил, что он создал систему буддийского учения, но если в будущем во имя буддизма в мире будет возникать больше конфликтов, больше проблем, то Будда сам явится и разрушит свое учение. Будда тем самым хотел сказать, что его учение предназначено для блага людей, а если его учение не будет приносить благо, если будет больше вредить, то Будда сам же его и уничтожит. Если последователи буддизма превратятся в фанатиков, будут называть себя самыми лучшими, это станет очень опасно. Недавно, когда я был в тувинском университете, читал лекцию для студентов, они все буддисты, я им сказал: “Вы никогда не должны говорить, что мы, буддисты, самые лучшие. У меня нет причин говорить, что буддизм самый лучший. У вас тоже нет никаких хороших оснований считать буддизм самым лучшим. Например, вы можете сказать, что буддизм лучше всего, потому что это наша религия, но это нелогично. Или, если вы скажете, что буддизм лучше потому, что он для меня полезен, это тоже нелогично. Он может быть полезен для вас, но не полезен для других людей”. Например, по поводу медицины я им сказал, что сравнивая тибетскую медицину, европейскую медицину или аюрведу, вы не можете сказать, что тибетская медицина самая лучшая, потому что она вам подходит. Это было бы нелогично. То есть вы можете сказать, что для вас тибетская медицина самая лучшая, но не можете сказать, что тибетская медицина самая лучшая в мире. Кому-то больше полезна европейская медицина, кому-то больше подходит аюрведа, точно также и с религией. Кому-то очень подходит буддийская религия, кому-то больше полезно христианство, поэтому я не могу сказать, что буддизм самый лучший. Поэтому в буддийских республиках я всегда говорю, что они никогда не должны говорить ничего подобного, потому что из-за этого появляются конфликты во имя религии. Поэтому нам нужно уважать все религии, но следовать своей собственной религии. То есть уважение ко всем религиям не означает, что вам нужно следовать всем религиям. Например, вы можете принимать тибетские лекарства и пройти полный курс. То есть, если вы уважаете все медицинские традиции, это не значит, что вам сразу же нужно лечиться всеми возможными лекарствами, это было бы неправильно, очень важен баланс. Итак, уважайте все религии, но следуйте той, которая вам подходит. На этот счет вы сами все исследуйте. Но здесь, кроме этого, нет таких оснований, что, например, мой отец был буддистом, поэтому я тоже должен стать буддистом, или мой отец был христианином и мне надо стать христианином. Если это ваша логика, то ваш отец женился на вашей матери, тогда вам тоже нужно жениться на вашей матери. Это нелогично. Используйте свое здравомыслие, принимайте решение в соответствии с вашей ситуацией, не подражайте другим людям.

Я расскажу вам один анекдот. Жили были два друга, один из них умел произносить красивые речи. Однажды у их соседа умер отец. Оба эти друга отправились на панихиду и тот, кто умел произносить красивые речи, встал и перед всеми сказал: “Твой отец был очень особенным человеком, он был отцом не только тебе, но отцом и ему, и мне, отцом нам всем”. Все сказали: “О, очень красивая речь”. Его друг запомнил эти слова и подумал: “В следующий раз я скажу то же самое”. И он начал ждать, когда кто-нибудь умрет. Однажды умерла жена его соседа, и он побежал туда. И вот он перед

всеми сказал: “Твоя жена была особенной женой, она была женой не только тебе, она была женой мне и ему, женой нам всем”. Все его за это побили. Он сказал: “Ну, почему же так происходит, когда мой друг говорит то же самое, все аплодируют, говорят: какие красивые слова, а когда их произношу я, меня за них бьют?” Потому, что он произносит их в неправильной ситуации. Ваша ситуация, моя ситуация, ситуация Будды – совершенно разные. Вам необходимо делать ход в соответствии с вашей ситуацией. В шахматах вам не нужно подражать другим, вам нужно совершать ходы в соответствии с вашей ситуацией. Если в шахматной партии вы посмотрите на то, как играет ваш друг и просто скопируете его ход, вы сразу же проиграете. Например, если рядом сидит Каспаров и также ведет какую-то партию и, например, использует ферзя, выдвинул его вперед, если вы своего ферзя так же выдвинете вперед, вы сразу же проиграете.

Есть такая человеческая слабость: генетически мы произошли от обезьян, и поэтому у нас все еще сохраняется какой-то обезьяний характер. На пятьдесят процентов наши гены от обезьян, и поэтому мы подражаем другим людям, копируем их действия. Если вы скопировали действие, а оно не подходит вашей ситуации, тогда вы отбрасываете это учение, даже если учение правдиво. Вам нужно применять это учение в соответствии с ситуацией, согласно вашей силе. Если, например, сразу же пытаться практиковать терпение так же, как это делал бодхисаттва, то вы сразу же станете не буддистом. Если вам кто-то скажет, что хочет отрубить вам руки и посмотреть, каково ваше терпение, скажите: “Мне еще слишком рано этим заниматься, потом, когда я буду готов, я приду к вам, но пока не надо”. А вы говорите: “Я буддист, я сильный, давай, отруби мне руку”, – это неправильно. Нужно здравомыслие. А если кто-то вам скажет, что хочет проверить ваше терпение и начнет обзывать вас дурными словами, чтобы посмотреть, как вы будете реагировать, в этой ситуации скажите: “Хорошо, давайте, говорите, что угодно”, – пока это надо терпеть ушами, но не разрешайте рубить руки и ноги.

Позже, когда вы разовьете шаматху и випашьяну, даже если кто-то отрубит вам руку, вы не почувствуете боли. В этот момент, даже если вы кому-то отдадите свой глаз, вы тоже не почувствуете никакой боли, это будет все равно что отдать кому-то овощ. Это другой уровень. Поэтому Шантидева говорил, что когда ваше сострадание реализовано не полностью, не жертвуйте своим телом. Далее, если кто-то злоупотребляет вами, как-то неправильно использует вас, тогда не давайте. Шантидева в “Руководстве к пути бодхисаттвы” говорил, когда следует что-либо давать, а когда не следует. Если живым существам действительно нужна помощь, тогда окажите ее, и в том количестве, в каком она необходима, но не в слишком большом. Иначе вы их испортите. Если кто-то все время живет за счет щедрости других, тогда преподайте им такой урок – не давайте. У вас есть руки, есть ноги – идите и работайте. Щедрость не означает, что вы должны сразу же отдать все, что у вас есть, другим людям, когда они вас об этом просят. Вам нужно знать, когда что-то отдавать, а когда – не отдавать. Для этого нужна мудрость, анализ и хорошее понимание ситуации. Терпение тоже не означает, что вы должны позволять людям делать все, что они захотят – это не терпение. Когда они переходят границы, для того чтобы спасти их от создания негативной кармы, из сострадания вы

можете даже ударить кого-нибудь. Внутри не должно быть никакого гнева, но из сострадания вы можете так очень строго остановить их вредоносное действие. В буддизме нет догм, вам нужно поступать в соответствии с ситуацией.

Итак, медитация означает приучение своего ума к позитивному образу мышления, и всего различают два вида медитации: однонаправленное сосредоточение и аналитическая медитация. И та и другая очень полезны для развития ума. Когда вы развиваете однонаправленное сосредоточение, то обретаете определенный контроль над своим умом, и ваш ум начинает слушаться ваших команд. В настоящий момент ваш ум – это дикий слон, который никогда не слушается ваших команд. Если вы командуете что-то одно, ваш ум действует противоположным образом, и это называется реверсивной психологией. Это дикий ум, и поэтому он делает нечто противоположное вашим командам. Поэтому нам необходимо дисциплинировать этого дикого слона нашего ума. Поэтому для развития однонаправленного сосредоточения нам необходим объект медитации и колонна. Будда приводил такую аналогию, на основе которой вы сможете понять, в чем состоит суть однонаправленного сосредоточения. Будда говорил, что дикий слон нашего ума действует без какой-либо дисциплины, и поэтому у нас всегда возникают проблемы. Чтобы дисциплинировать дикого слона нашего ума, перво-наперво нам нужно привязать его к колонне объекта медитации с помощью веревки внимательности. Привязать дикого слона нашего ума к колонне объекта медитации – это означает, что нужно постараться как можно дольше пребывать на объекте медитации. И с помощью крюка бдительности нужно его дисциплинировать, то есть так его придерживать, когда он вот-вот сорвется. Крюком бдительности нужно дисциплинировать дикого слона. И позже этот дикий слон станет полностью укрощенным, будет слушаться всех ваших команд, и это состояние шаматхи.

Итак, время закончилось. Я передал вам очень много материала в сжатой форме. Если вы хотите реализовать такую медитацию, шаматху, то в этом случае вам необходимо подробное учение о пяти ошибках медитации, восьми противоядиях, девяти стадиях, шести силах, четырех способах вступления в медитацию. И тогда, как великие мастера прошлого развивали высокий уровень однонаправленной концентрации, так же и вы сможете развить однонаправленное сосредоточение. Тогда вам уже не нужно будет искать умиротворение где-то снаружи, ваш ум всегда будет пребывать в этом состоянии умиротворения. Будда говорил: “Не ищите умиротворения снаружи, а ищите умиротворение внутри себя”. Умиротворение уже существует в нашем уме, но вы его не чувствуете, потому что определенные факторы вас беспокоят. И что это за факторы? Это омрачения. Они беспокоящие факторы. Поэтому нам не нужно как-то искать умиротворения, оно уже существует в нашем уме, что нам необходимо – это устранить все беспокоящие факторы, и тогда день за днем это умиротворение начнет проявляться все больше, становиться все сильнее и сильнее. Это реальность, я говорю вам об истине. В нашем мире никто не продает покой ума, даже за миллиард долларов покой ума вы купить не сможете. Что можно купить на деньги? Айфон или телефон самсунг, или телевизор, одежду, косметику – все это как игрушки, которые временно вас немножко радуют, но затем также создают другие проблемы. Вам нужно понимать: то,

что вы можете купить за деньги, настоящего покоя вам не принесет, это для вас очень хороший урок. Но если нечто за деньги купить нельзя, и вы сами с помощью собственных усилий достигаете определенного покоя, то он будет настоящим покоем. И он тоже достигается посредством внутреннего развития, а не внешнего материального развития. Это истина. Итак, не гонитесь за материальными объектами, не гонитесь за чем-то внешним, а ищите мир в самих себе. Здесь ваше умиротворение, вашу нирвану никто у вас не заберет, поэтому не слишком торопитесь. Вы живете в таком мире постоянных соревнований и думаете: “Если я не успею что-либо схватить, то кто-то схватит это передо мной, я не успею”. Но в плане развития ума никаких соревнований нет. Если кто-то другой развивается, это тоже очень хорошо, они получают свою нирвану, но вашу нирвану никто не заберет. Поэтому, зачем завидовать? Поэтому здесь нет места для соревнований, нет места для гнева, а есть место только для любви и сорадования.

Я могу сказать, что если сегодняшние советы вы начнете применять хотя бы на двадцать процентов, то уже завтра утром вы станете совершенно другими людьми. Много лет тому назад однажды один человек после учения попросил меня: “Геше-ла, дайте мне какую-нибудь практику”. И тут я подумал: “О чем же я рассказывал ему все эти два часа?” Я не рассказывал каких-то историй, все, что я говорил, было посвящено практике, практике изменения своего образа мышления. Может быть, он ждал от меня какой-то такой странной медитации, что нужно сесть в строгую позу и начать произносить ОМ. Что всем вместе нужно сесть и нараспев произносить ОМ и почувствовать какую-то особую энергию, которая на вас нисходит. Но все это – как коррупция, испорченный буддизм. Существуют коллективные практики, например, начитывание мантр, прибежище, визуализации и тому подобное, порождение четырех противоядий для очищения негативной кармы, для накопления заслуг, но это другой случай, здесь есть определенная система. Иначе просто сесть и нараспев произносить ОМ, чувствовать энергию – здесь нет никакой системы. Поэтому будьте осторожны с каждым учением.