

Я очень рад снова вас видеть. Чтобы научиться быть добрыми постоянно, в особенности в трудных ситуациях, вы нуждаетесь в глубокой философии, которую вам даст учение о порождении бодхичитты. Существуют две техники развития бодхичитты: первая – семичленная техника причинно-следственной взаимосвязи, вторая – обмен себя на других.

Первая техника основана на эволюции нашей жизни, мы ее разобрали и повторяться не будем. Когда мы ясно осознаем эволюцию своей жизни, свою сильную зависимость от других существ и поймем, что все живые существа были нашей матерью, нам будет легко развить в себе любовь и сострадание ко всем живым существам.

Вторая техника основана на теории кармы. На основе этой теории буддийская философия ясно доказывает, что себялюбие является источником всех страданий, а забота о других является источником всего счастья. Поскольку все мы хотим быть счастливыми и не хотим страдать, то было бы очень мудро осуществить обмен себя на других. Мы не меняемся физически местами с другими, потому что это невозможно. Просто если раньше мы заботились только о себе, то теперь начинаем заботиться о других; если раньше мы забывали о других, то теперь забываем о себе. Мудрые люди понимают, что такой подход к жизни является источником всякого счастья и для себя, и для других, поэтому мудрым людям совсем не трудно заботиться о других.

Шантидева в своем труде говорит: “Как же мы можем полюбить других, заботиться о других, ведь другие – это не я?” И дается ответ, что можно начать заботиться о других так же, как о себе, и если ум к чему-либо привыкает, то все становится возможным. Далее Шантидева говорит, что наше тело произошло из генов наших родителей, то есть из сперматозоида отца и яйцеклетки матери, поэтому наше тело нам не принадлежит. Оно досталось нам от родителей, однако мы считаем его своим и постоянно говорим “я”. Поэтому когда ваш ум привыкнет к заботе о других живых существах, вы сможете заботиться о них так же, как прежде заботились о своем “я”.

Первое положение, которое нужно осмыслить, заключается в ущербности себялюбия. В глубине души мы полагаем, что себялюбие очень полезно для нас, и поэтому мы постоянно прибегаем к его помощи. Исследовав царство своего ума, вы увидите, что царь, то есть наш ум, находится под воздействием неведения. Поскольку наш ум неверно понимает свое “я” и все остальные явления, то он слеп. По этой причине в нашем сознании все мыслительные процессы начинаются с заботы о своем собственном “я” или связаны со своим “я”. У нашего слепого царя есть очень активный премьер-министр по имени себялюбие. Есть еще один министр – ум, заботящийся о других, но этот министр в данный момент находится в опале и сидит в тюрьме. Поэтому ум, заботящийся о других, проявляется в нашем сознании крайне редко. Когда в нашем уме возникает любая мысль, она зачастую связана с концепцией своего “я”, то есть сразу возникает себялюбие, поэтому премьер-министр неизменно сопровождает нашего царя. Таков механизм сансарического ума.

Первый министр-себялюбие очень активен, под его контролем находятся другие министры нашего царства, в его свите находятся все основные омрачения – гнев, привязанность, зависть и прочие. Пока премьер-министр и его свита крайне активны, мы накапливаем по большей части негативную карму, разрушаем свое счастье и счастье других, и поэтому постоянно возвращаемся в сансаре. Наш ослепший царь болен цеплянием за истинное существование, то есть неведением, которое присутствует в нашем уме и является корнем сансары. Мы должны заменить этого царя, посадить на его место мудрость, познающую пустоту. Это трудно. Сначала вы должны ослабить его могущество, а также лишить власти премьер-министра. Без власти премьера вся его свита очень ослабеет, тогда мы сможем свергнуть себялюбие и поставить на его место ум, который заботится о других. Этот

государственный переворот и есть обмен себя на других – та техника, о которой мы говорим. Как только на смену премьер-министру себялюбия придет ум, заботящийся о других, в царстве нашего ума сразу многое изменится. Окружающие люди будут поражены тем, что вы вдруг превратились в необычного, святого человека. Ваш ум тотчас станет мирным и спокойным. Однако взять и вырвать себялюбие из своего ума за один прием не удастся. Это постепенный процесс: слушание, впитывание, понимание учения, более глубокое его осознание. В результате, вы сможете это сделать.

Великие мастера прошлого, а также великие махасиддхи Индии не раз говорили, что буддийская практика сложнее практики других религиозных систем, поскольку буддизм это образ мышления, практика ума. Во многих религиях есть практики тела, практики речи – они не очень трудны. Например, в практике тела вы должны принять определенную позу и сидеть в ней длительное время – месяц, два. На такие вещи способны даже дети, если хватит терпения высидеть. Практика, связанная с речью, это чтение мантр всю ночь или начитывание какой-либо мантры, допустим, сто тысяч раз. Это также нетрудно сделать и тоже под силу детям: не нужно проводить искусный анализ, не требуется глубокое мышление. Поскольку буддизм есть изменение образа мышления, нам необходима глубинная философия. Здесь тренером является ум и тренируемым тоже является ум, поэтому это не так легко. Если у вас нет нужного мастерства, то вам трудно; если вы владеете искусными методами, то вам будет легко. Кхедруб Римпоче говорил, что если вы не умеете рубить деревья, вы ударите топором по дереву сто раз и сломаете топор. Если же вы владеете навыком рубить деревья, вы можете ударить топором по стволу под определенным углом раз пять-шесть и срубите его. В Тибете были очень искусные дровосеки, которые так дерево рубили, что оно довольно быстро падало. Сейчас я обучаю вас этому мастерству – искусству менять свое сознание, тренировать его.

Сознание нельзя тренировать насильно – сидеть и говорить себе: “Я должен быть добрым, я должен любить и уважать других”, – это невозможно. В результате таких упражнений вам совсем расхочется быть буддистами. Не надо себя ругать, истязать, говорить: “Я плохой, я ужасный”. Не насилуйте себя так, храните спокойствие. Иногда у вас возникают негативные состояния ума, например, гнев или зависть, но вам не нужно сразу отчаиваться. Скажите себе: “Естественно, у меня возникают такие эмоции, потому что я еще не изменил свой ум, моя нынешняя система ума пока неверна. Мой министр-себялюбие слишком активен, поэтому возникает множество негативных эмоций”.

Когда у вас возникают негативные эмоции, вы должны смотреть в свой ум и пытаться понять, как действует эта ложная система, подчинившая в данный момент ваше сознание. Вы на своем опыте сможете убедиться, сколько вреда причиняет вам себялюбие. Не торопитесь сразу все менять, сначала понаблюдайте. К примеру, если подчиненный работает плохо, неискусный начальник сразу же старается заменить его другим работником. Это ошибка. Хороший начальник сначала постарается разобраться, почему человек плохо работает. Может быть, причина в системе: нужно изменить ее, и человек хорошим работником станет. Так говорят все буддийские мастера.

Эта философия полезна для всей вашей жизни: для работы, для семьи – гармония везде, в любой системе нужна. Если ваши муж или жена, сын или дочка доставляют вам некоторые трудности, не торопитесь сердиться. Наш ум привык рассуждать по-детски: если появились проблемы с мужем или женой, надо их поменять, и тогда настанет счастье. Это ошибка. Менять сразу не надо, сначала следует полностью понять причину, а затем можно понемногу эту причину изменять. Возможно, основная причина трудностей совсем небольшая и изменить ее очень легко. Это очень тонкая философия. Если бы я участвовал в

монастырском диспуте, то уверенно защищал бы эту теория, потому что она правильная, логичная. Неправильную теорию трудно защищать.

Прежде всего, вы должны размышлять о недостатках себялюбия. На вопрос о недостатках вашего соседа или знакомого вы тут же вспомните тысячу их слабостей. Вопрос же о недостатках вашего себялюбия заставляет вас надолго задуматься, то есть вы не привыкли анализировать слабости своего эгоцентризма. Многие великие мастера прошлого говорили, что себялюбие подобно мяснику – оно убивает множество живых существ. Ради своего себялюбия, чтобы что-то получить или от чего-то избавиться, вы готовы убить и вы убивали многих живых существ в своих предыдущих жизнях. Вы до сих пор уничтожаете тараканов у себя дома. Почему? Из-за себялюбия: “Тараканов не хочу, я один хочу жить, чисто и счастливо. Мои друзья придут, увидят тараканов и скажут, что в моем доме грязно!” И тогда ваше самолюбие испытает ущерб.

Мясник-самолюбие убивает не только других, но и вас. В прошлых жизнях ваше себялюбие множество раз приводило вас к смерти: гнало вас на поля сражений, где вы воевали и погибали. Себялюбие говорило: “Я герой, я должен сражаться, я должен быть как Чингисхан”. Из-за себялюбия вы убивали множество других людей, и по закону кармы в следующих воплощениях другие люди убивали вас. Поэтому мастера Кадампы говорили, что злейшим врагом человека является его себялюбие. Ваши внешние враги, если вы им поможете, могут стать вашими лучшими друзьями. Себялюбие никогда не станет вашим другом; сколько бы вы его ни слушали, оно будет продолжать вредить и вам, и другим.

Себялюбие – худший яд в этом мире. Вы полагали, что ваше себялюбие делает вас героем, а теперь я пытаюсь вам доказать, что это ваш злейший враг. Если вы в диспуте со мной встанете на защиту себялюбия, я смогу легко доказать вам обратное. Кто такой враг? Это тот, кто вам вредит. А тот, кто вам помогает, называется другом. Исследуйте, кто вам больше вредит: внешние враги или собственное себялюбие? Себялюбие. Другие люди вредят вам, говорят гадости только потому, что в этой либо в предыдущих жизнях вы оскорбляли их, создали негативную карму, руководствуясь своим себялюбием. Некоторые люди, которым вы ничего плохого не делали, вдруг говорят вам оскорбительные слова, сильно гnevаются на вас. Почему они не злятся на других людей, а именно на вас? На это должна быть причина. В прошлой жизни вы причинили этому человеку какой-то вред из-за своего себялюбия, поэтому накопленная вами негативная карма теперь заставляет этого человека отвечать вам тем же и тоже накапливать негативную карму.

Итак, все наши несчастья и проблемы являются следствием себялюбия. По словам Шантидевы, если вы правильно используете внешних врагов, они окажутся очень полезны для развития вашего терпения. Изучив терпение теоретически, вы можете освоить его практически только с помощью ваших врагов. Шантидева говорит, что внешний враг – это ваш добрый духовный наставник, который учит вас терпению. Ваш враг во множестве ваших прошлых жизней был вашей матерью, которая вскармливала и воспитывала вас, и в этой жизни он добр к вам, потому что учит вас терпению, приняв облик врага. Шантидева также говорит: “Когда ты понимаешь полезность чего-либо, пусть и не очень приятного, ты будешь счастлив и не будешь считать это полезное чем-то плохим”. Например, врач делает вам укол; это процедура болезненная, но полезная для здоровья, поэтому вы благодарите врача. Когда враг оскорбляет вас, он тренирует вашу умственную силу. Если все будут постоянно льстить вам и хвалить вас: “Вы такой красивый, такой умный, такой замечательный, в ваши восемьдесят лет вы выглядите на двадцать”, – вы будете переживать очень приятные чувства. Такие комплименты, лестные слова сделают вас слабым. Ваш враг, даже если вы молоды, красивы и умны, скажет вам: “Ты дряхлый, уродливый и, вдобавок, дурак”. Это очень хорошо, полезно, эти слова укрепляют ваш ум.

Это как массаж: сперва больно, но затем очень полезно. Или как сауна: сильный жар выводит из вашего тела всю грязь, и поэтому русские люди так любят баню. Ваш враг тоже, как хорошая баня, выгоняет из вашего ума все слабости, укрепляет вас. Например, Атиша и другие великие мастера всегда брали с собой в путешествие очень грубых, неуважительных помощников, а преданных и вежливых не брали. Так, Атиша взял с собой в Тибет помощника, который постоянно его ругал: “Какой же ты дурак, все время сидишь и медитируешь. Я еду давно приготовил, она давно остыла. Ты поздно пришел есть, теперь ешь холодное”. Атиша благодарил его и ел холодную пищу. Ученики Атиши были возмущены. Подобные вещи происходили многократно, и однажды один из его старших учеников не вытерпел, пришел к наставнику и взмолился: “Пожалуйста, смените своего помощника. Любой из нас с удовольствием займет его место, выгоните его!” Но Атиша ответил: “Я не хочу его выгонять, он ко мне очень добр. Став моими помощниками, вы постоянно хвалили бы меня и избаловали бы. Мой нынешний помощник очень добр ко мне, он помогает мне освоить на практике теоретические знания, полученные от моих учителей. Это мой великий учитель терпения”.

Ваши внешние враги это ваши духовные учителя терпения. Такими же наставниками терпения являются ваш муж или жена, поэтому вы должны почитать их, как почитаете своего духовного наставника, должны постоянно благодарить их. Если ваш муж напьется и будет вас ругать, благодарите его; а на следующее утро он проспится и будет ломать голову: “Почему жена вчера меня так благодарила, почему, как я ни стараюсь, не могу ее обидеть?” Исчерпав свою фантазию, он перестанет вредить вам и станет ласковым и нежным.

Когда я получил это учение от своего наставника, оно стало для меня великим открытием. Люди открывают какие-то новые планеты и испытывают огромное счастье, очень радуются. Но никакое открытие не сравнится с этим учением, потому что оно делает нас совсем иными людьми. Мне было очень полезно обнаружить в своем внешнем враге добрейшего учителя терпения. Я анализировал эту ситуацию и сильнее убеждался: действительно, так и есть. С таким подходом к жизни врагов у вас вообще не останется. Сейчас у меня нет врагов: любой человек, оскорбляющий меня, причиняющий мне вред, это мой духовный наставник.

Себялюбие это худшая отравка. Принимая обычный яд, вы наносите вред вашему телу; употребляя себялюбие, вы разрушаете свой ум, уничтожаете свою внутреннюю гармонию, внутренний покой. Куда бы вы ни направились с сильным себялюбием, я убежден, что вы нигде не будете счастливы. Именно из-за себялюбия в нашем сознании непроизвольно возникают все остальные омрачения. Если вы состоите в браке и при этом очень себялюбивы, то ваш брак, несомненно, закончится катастрофой, разводом. Жениться вам можно, но при этом не надо быть в рабстве у своего себялюбия. Себялюбие невесты думает: “Если у меня будет муж, он мне будет покупать дорогую одежду, возить меня повсюду на машине. Я буду сидеть дома, работать не буду, а он будет приносить много денег. Он будет только моим, и ни одна другая женщина даже не посмеет на него взглянуть, даже заговорить с ним не может”. Себялюбие жениха внушает ему: “Мне нужна жена, которая вкусно готовит, стирает мне одежду, прибирает в доме. Когда у меня будут дети, пусть она детей растит. А у меня, конечно же, будут подружки, я буду с ними гулять, а по вечерам возвращаться домой и отдыхать”. Когда эти два себялюбия вступают в брак, неужели они могут быть счастливы вместе? Одно из них как огонь, а второе как вода – они несовместимы друг с другом. И тот, и другой желают всё только для себя, и ничего не желают отдавать другому. Постепенно они понимают, что никакого счастья в браке они не

достигнут. Возникает множество ссор, споров, и в итоге они расстанутся. Это называется брак себялюбия, он может закончиться только разводом.

Настоящая семья не должна быть основана на себялюбивом подходе. Мы, конечно же, не можем вообще не думать о собственном счастье, но вполне можем заботиться наполовину о своем счастье и наполовину о счастье нашего партнера. Вы должны вступать в брак с пониманием, что не можете всегда быть независимыми. Вы ищете партнера, который в трудные времена поддержал бы вас, был бы рядом. “Мой партнер, – думаете вы, – тоже не является независимым. В трудные времена ему тоже нужен спутник, поэтому я должен стать для него надежной опорой”. Именно для помощи друг другу в трудные времена люди и должны жениться, это должна быть основная цель брака. Вам не нужен верный спутник или друг для легких и счастливых времен. Если вы где-то пьете водку, вы можете первого встречного с улицы позвать: иди, выпей со мной, – и любой человек может составить вам компанию, и вам будет хорошо. Но тот, кто находится рядом с вами в трудные времена и поддерживает вас, и есть ваш самый лучший партнер. При этом не надо попадать в слишком сильную зависимость от другого человека и постоянно повторять: “Ты же меня любишь, поэтому должен обо мне заботиться, помогать мне во всем”.

Если помощь друг другу в трудные времена является основной целью вашего брака, то ваша семья уже наполовину буддийская. Мои родители поддерживали друг друга в трудные времена и всегда смеялись, шутили между собой, постоянно помогали друг другу. Такая атмосфера в доме была очень благотворна для психики детей. В детстве я получал мало буддийских учений, но родительский пример оставил в моем сознании глубокий отпечаток. Если бы я рос в богатой семье, где родители постоянно ссорились бы и кричали друг на друга и каждый заботился бы только о себе, то я, возможно, тоже вырос бы большим эгоистом. У маленьких детей слабо развит логический анализ ума, и они, в основном, подражают примеру, который видят перед собой.

Вернемся к нашему себялюбию. Мастера Кадампы говорили: “Все мы боимся демонов, но настоящий демон – себялюбие”. Внешние демоны не очень опасны – в худшем случае они могут съесть вас, если очень голодны, но они не могут ввергнуть вас в низшие миры. А демон себялюбия ввергнет вас и в низшие миры, и в ад. Исследуйте и вы поймете, что все несчастья есть следствие себялюбия. Внешние демоны во множестве прошлых жизней были вашей матерью и с великой добротой заботились о вас. Они тоже хотят быть счастливыми и не хотят страдать, но не знают, как достичь счастья. Они вредят вам, потому что несчастны, они надеются обрести счастье, причиняя вам вред. Это ошибочная философия, и поэтому они являются объектами сострадания. Если вы почувствуете сильное сострадание к внешним демонам, они не смогут причинить вам вред.

Однажды в горах Тибета медитировал кадампинский геше. Он выбрал опасное место, где было полно голодных духов и демонов, и они пытались навредить ему, но не могли. Собравшись, они стали совещаться: почему мы не можем причинить ему вред? Тогда самый главный, самый могущественный из этих злых духов сказал: “Мы не можем причинить ему вред, потому что он любит нас больше, чем себя”. И это правда. Настоящая и самая лучшая защита для вас – ваши любовь и сострадание к другим. Когда ваш ум переполняется огромной любовью и состраданием, вы не почувствуете боли, даже если вам в тело будут втыкать иголки. Великий наставник Иисус, например, несмотря свое пронзенное гвоздями тело, не чувствовал никакой боли, потому что был переполнен огромной любовью и состраданием к людям, истязавшим его. Он знал, что эти люди накапливают очень большую негативную карму. Поэтому для решения ваших проблем не прибегайте к помощи себялюбия, обращайтесь к самой лучшей защите, которая только может быть, – к помощи любви и сострадания и ума, заботящегося о других.

Но зачастую, несмотря на учение, мы в глубине души все равно полагаем, что себялюбие это лучшая защита. У нас возникает какая-либо проблема, и мы автоматически прибегаем к помощи себялюбия, и сразу же испытываем эмоции гнева и зависти. Гнев становится для нас своеобразной бандитской “крышей”. Слабые люди очень боятся, когда приходят бандиты. Когда вы злитесь, какие-нибудь слабые люди могут подумать: “Как сильно она разозлилась! Лучше ее не трогать”. А вы, видя реакцию этих людей, думаете: “Хорошо, что мой гнев так надежно меня защищает”. В действительности гнев вредит вам больше, чем помогает, и это правда. Когда вы поймете это учение, оно станет хорошим противоядием от вашего гнева. Вы будете знать, что гнев только ухудшает, усугубляет ситуацию.

Из-за себялюбия у вас возникает гнев. Когда возникает гнев, вы становитесь полубезумным. Его Святейшество далай-лама приводит очень полезный пример. Вы пытаетесь починить часы, и у вас ничего не получается. Тогда ваше себялюбие начинает вас подгонять, чтобы вы как можно быстрее починили, наконец, эти часы. Вы начинаете торопиться и делаете много ошибок. Ситуация с часами становится хуже и хуже, вообще ничего не получается, и у вас возникает гнев, вы швыряете часы прочь. Исследуйте эту ситуацию. Ваша цель была отремонтировать часы. Но ваше себялюбие в итоге приводит к гневу, и вы разбиваете часы, уничтожая цель своего занятия. Если вы посмотрите вокруг, проанализируете свою жизнь, вы убедитесь, что делаете множество подобных ошибок. Сколько таких “часов” вы разбили за всю свою жизнь! Если же ремонтом часов займется спокойный человек, он будет неторопливо, обстоятельно их чинить. Не успеет сегодня – ничего страшного, он продолжит ремонт завтра. В таком состоянии ума починка часов закончится намного быстрее. И человек сам удивится: “Надо же, я за десять минут их починил”.

Итак, самое главное – внутреннее спокойствие и терпение. Настрой должен быть такой: займет ли дело год или десять лет – неважно, вы все равно продолжите работать в этом направлении. Так следует подходить к любому проекту, который вы осуществляете. Касательно духовной практики вы вообще должны решить для себя: “Даже если она потребует сотни жизней, я все равно буду идти по этому пути”. И тогда вы достигнете результатов значительно быстрее. Это идеальный совет, не забывайте о нем. Каждый раз, глядя на свои часы, вспоминайте пример с часами.

Итак, главный недостаток себялюбия – из-за него мы вращаемся в сансаре. Все наши негативные эмоции, вся негативная карма, все страдания появляются вследствие себялюбивого ума. Такова буддийская теория. Если кто-то вас спросит об источнике всех ваших проблем, несчастий, страданий, катастроф, ответ будет один: “Источником всех моих страданий, вплоть до малейшей головной боли, является мое себялюбие. Это основная причина, а все прочие факторы – это лишь условия для ее проявления”. Если вас кто-то ударил и причинил боль, неужели это случилось из-за себялюбия? В буддизме считается, что полученный вами удар – это всего лишь условие, основная же причина – себялюбие. В силу своего себялюбия вы накопили негативную карму, вследствие которой этот человек должен был вас ударить. Если бы у вас не было такой кармы, этот человек не смог бы к вам прикоснуться, он даже не смог бы с вами встретиться. И даже если он все-таки вас ударил бы, у вас не осталось бы ни малейшего следа, вам вообще не было бы больно.

На эту тему существует история. Жили-были два человека, не ладившие между собой. Как-то раз радикулит скрутил одного из них, а второй в это время так разозлился, что подкрался к первому сзади, сильно ударил его по спине и убежал. На следующее утро кто-то постучался в дом ко второму человеку. Он открыл дверь и увидел первого, который

пришел с подносом, заполненным фруктами, благовониями и прочими подношениями. “Спасибо тебе огромное!” – сказал гость. “За что?!” – удивился хозяин. “Столько лет я пытался вылечиться от радикулита, но никто не мог помочь мне. Вчера ты меня так хорошо ударил, что теперь моя спина в полном порядке”. Смысл таков: если вы не создадите соответствующую карму, никто не сможет причинить вам вред; наоборот, все действия, направленные против вас, будут идти вам на пользу. Если же вы создадите негативную карму, привлекающую к вам вред, то даже если кто-либо попытается помочь вам, его помощь обернется вам во вред. Стараясь вам помочь, он постоянно будет оказывать вам медвежьи услуги, и вы постоянно будете страдать от его помощи. Так работает механизм кармы.

Исследуем, откуда берется негативная карма. Она имеет началом негативные состояния ума, негативные эмоции. Карма, прежде всего, означает намерение. Какое бы действие вы ни совершали с вредоносными намерениями, все эти действия станут негативной кармой. Если вы со злыми намерениями кому-то подадите хлеба, этот акт даяния будет негативной кармой. Если вы будете кормить с руки какое-нибудь животное, а за спиной прятать нож, это тоже будет негативная карма. Когда вы пытаетесь быть добрым напоказ, чтобы кого-то обмануть, это негативная карма. Это тема для диспута: не всякий акт даяния есть позитивная карма. Вы должны понимать, что не всякое даяние есть позитивная карма и не всякое убийство есть негативная карма. Как отличить одно от другого? В “Абхидхарме” Васубандху сказано, что карма есть намерение. Намерение откладывает отпечатки в сознании, то есть кармические семена. Строго говоря, кармические отпечатки, которые хранятся в нашем сознании, – это не карма. Просто в ходе диспута вы должны придерживаться точных формулировок.

Итак, карма есть намерение, и в большой степени она мотивируется позитивными или негативными состояниями ума. Когда в вашем уме преобладает себялюбие: “Я, я, я. Мне надо это, это и это. Я самый главный человек, все должны меня уважать”, то немедленно возникает привязанность: “Хочу всё!” Едва вы чего-то из желаемого не получаете, как сразу возникает гнев. Вслед за гневом в уме возникает намерение убить. Это карма. Вслед за привязанностью возникает намерение украсть объект ваших желаний, это негативная карма. Все действия тела и речи, которые мы совершаем в процессе кражи этого объекта, являются негативной кармой тела и речи. Даже простой сон может стать негативной кармой, потому что вы можете заснуть с мыслями о получении того или иного вожделенного объекта, и в итоге крадете во сне этот объект. Сон сам по себе – нейтральное явление, но он сильно зависит от мотивации: если вы засыпаете с негативной мотивацией – сон становится негативным; если вы засыпаете с позитивной мотивацией – он становится позитивным.

Только из-за вашего себялюбия система вашего ума становится негативной, и даже ваш сон становится источником негативной кармы. Как результат, мы возвращаемся в сансаре. Негативные кармические семена, образующиеся вследствие себялюбия, и есть источник страданий. Естественно, если вы засеиваете свой ум множеством этих семян – негативных кармических отпечатков, то будете испытывать больше и больше страданий. Такова буддийская теория. Если В происходит от А, С происходит от В, а D происходит от С, из этого следует, что D происходит от А. Поэтому, если кто-то бьет вас палкой и причиняет боль, не надо ни в чем обвинять этого человека – это ваша негативная карма виновата. Все ваши негативные эмоции можно проследить до их источника – вашего себялюбивого ума. Поймите, ваш обидчик – это ваш хороший учитель. Он учит вас, что боль, которую вы испытываете, является следствием вашего себялюбия, и если вы не устраните это себялюбие, то в будущем вас ожидают худшие муки.

Существует много других специальных учений по тренировке ума, или по-тибетски – лоджонг, но все они основаны на этой философии. Сегодня я достаточно рассказал вам об ущербности и порочности себялюбия. Мы страдаем с безначальных времен и по сей день, и во всем этом надо обвинять только себялюбие. В будущем, если мы не устраним из своего ума этого активного вредоносного премьер-министра, мы продолжим испытывать такие же страдания, и в царстве нашего ума не будет никакой гармонии. Нам непременно нужно выгнать себялюбие и заменить его умом, заботящимся о других, чтобы в царстве нашего ума воцарились мир и спокойствие. Это одна из наиболее существенных теорий буддизма. Какие бы буддийские тексты вы ни изучали, если вы не осознали эту теорию, то вы не поняли существенное учение буддизма. Именно для безупречных, полных доказательств этой основной теории и нужны остальные, более мелкие теории.

Итак, пытайтесь наблюдать за своим себялюбием, пытайтесь осознать его основным источником всех ваших страданий. Когда себялюбие попытается предложить вам помощь в решении какой-либо вашей проблемы, отвечайте: “Спасибо большое, мне твоя помощь не нужна”. Если вы продолжите опираться на свои себялюбие, гнев, зависть, вы никогда не устраните ваши проблемы, как и в примере с часами.