

Я в первый раз приехал на Украину и очень рад всех вас видеть. Я пробуду здесь несколько дней. В субботу вечером я уеду в Москву. Основная причина, по которой я сейчас здесь нахожусь, состоит в том, что некоторые люди на Украине очень интересуются буддистской философией, они уже давно, в течение нескольких лет, приглашали меня сюда, но ранее я не мог приехать. Сейчас мне впервые выпала такая возможность.

В течение ближайших нескольких дней я посвящу свои тело, речь и ум жителям Украины, и в особенности жителям города Харькова. Вы можете пользоваться моими телом, речью и умом столько, сколько захотите.

Для того чтобы получить драгоценное учение Дхармы, подобное нектару, очень важно хорошо подготовить к этому сосуд своего ума. Иначе это учение останется для вас просто сухой информацией и не принесет вам большой пользы. Для начала вы должны очистить сосуд своего ума. Если сосуд вашего ума плохо подготовлен, то даже драгоценнейший нектар, налитый в него, в значительной степени потеряет свою драгоценность. Поэтому учение вам нужно получать, будучи свободными от трех недостатков сосуда.

Буддийская традиция гласит, что без предварительной просьбы учение давать нельзя. Кроме того, считается, что давать учение, подобное нектару, можно только тем, кто хорошо подготовил к этому сосуд своего ума. В древние времена учителя давали учения очень редко, не делая никакой рекламы. Более того, ученикам полагалось самим найти Духовного Наставника, а затем обратиться к нему с просьбой даровать духовное учение, и ученики делали это. Такие правила существовали для того, чтобы ученики лучше поняли, осознали всю ценность духовного учения.

Здесь, в Харькове, такая же ситуация. Я всегда говорю своим ученикам, чтобы они не делали слишком много рекламы моим учениям. Потому что люди, у которых есть кармическая связь с учением, обязательно на него придут. Те же люди, у которых нет кармической связи с этим учением, даже если бы они захотели сегодня сюда прийти, то не смогли бы, поэтому сейчас их здесь нет. Те же некоторые люди, у кого есть кармическая связь с этим учением, сегодня утром еще вовсе не хотели сюда приходить, но волей-неволей им пришлось прийти. Это означает, что у них существует кармическая связь с этим учением.

Теперь вы должны понять, что такое три недостатка сосуда. Вы должны получать духовное учение, будучи свободными от трех недостатков сосуда своего ума.

Первый недостаток сосуда называется *«перевернутый сосуд»*. Сколько бы я ни вливал учение, подобное нектару, в перевернутый сосуд, нектар туда не вольется. Здесь говорится о ситуации, в которой ваше тело находится здесь, на лекции, а умом вы блуждаете неизвестно где, то есть ваш ум в это время находится в другом месте, либо вы спите на лекции. Это называется *«перевернутый сосуд»*.

Второй недостаток сосуда называется *«дырявый сосуд»*. Сколько бы я ни вливал нектара в дырявый сосуд, нектар туда будет вливаться, но почти сразу же будет выливаться из него. Это означает, что в одно ухо у вас учение влетает, а в другое вылетает, и ничего не задерживается в вашем сердце. Вы узнаете, каким вы были сосудом во время слушания учения, дырявым или нет, только тогда, когда вернетесь домой. Если ваши друзья спросят вас дома: «О чем тебя учил сегодня тибетский лама?», а вы скажете: «Ну, он много чего сказал, но я ничего не запомнил» – это означает, что вы полностью дырявый сосуд. Я надеюсь, что вы дырявые сосуды лишь наполовину.

Третий недостаток сосуда – это *«загрязненный сосуд»*. Если я начну вливать драгоценный нектар в грязный сосуд, то нектар тоже загрязнится. Поэтому очень важно получать учение с добрым

сердцем, с правильной мотивацией. В противном случае вы получите много теоретической информации, но эта информация не поможет ни вам, ни другим. Она останется только лишь сухой информацией. В наше время некоторые люди изучают философию, но все их знание философии остается на уровне сухой информации. Кроме того, их знания добавляют им гордыни и высокомерия, а это очень опасно. Они говорят: «Я философию знаю, а вот этот дурак не знает». Если учение будет вливаться в чистый сосуд вашего ума, то, чем больше вы будете знать, тем больше вы будете уважать других. Вы скажете так: «Если я делаю какую-то ошибку, то мне должно быть за это стыдно, потому что я знаю философию». Если же ошибаются в чем-то другие, то ничего страшного: они-то философии не знают. Когда маленький ребенок ошибается в чем-то, ничего страшного. Если же образованный человек, окончивший университет, совершает ошибку, ему должно быть стыдно.

Итак, сначала я дам вам общее представление о буддийском учении, буддийской философии. Я уверен, что в жизни вам это очень пригодится. В буддизме есть три важнейших принципа, или три важнейших положения. Это *поведение, воззрение и медитация*. Эти три положения очень тесно связаны между собой.

Поведение, о котором говорится в буддизме, имеет очень большое значение. Так, в буддизме говорится, что ваше собственное счастье и ваше собственное страдание создаются вашими собственными поступками. То, как вы себя ведете, то, как вы поступаете, определяет то, каких результатов вы достигнете. Да, существует Бог, который указывает вам путь, который помогает вам, но вы несете большую ответственность за свою личную судьбу. Поэтому, когда у вас возникают проблемы, трудности, вы не можете обвинить в них Бога, вы должны обвинять в этом свои собственные негативные поступки. Негативные действия наших тела, речи и ума создают негативную карму. И эта негативная карма, по сути, является причиной наших страданий. Все наши страдания являются следствием негативных действий, которые мы совершаем. А позитивные поступки тела, речи и ума являются причиной позитивной кармы. Это – причина нашего счастья.

Итак, самое основное, что нам нужно сделать, это изменить вредоносное, негативное поведение на уровне тела, речи и ума на добродетельное, или позитивное поведение. Это наша основная цель.

Два последующих положения – *правильное воззрение и медитация* – предназначены для того, чтобы мы смогли изменить наше негативное, недобродетельное поведение тела, речи и ума на позитивное, искусное поведение. Подобная трансформация – дело очень нелегкое. Все религии говорят о том, что необходимо изменить вредоносные действия тела, речи и ума на позитивные, добродетельные действия. Когда в буддизме говорится о поведении, то в первую очередь объясняется, что такое поведение, не причиняющее вреда. В буддизме утверждается, что иметь поведение, которое не причиняет вреда, очень важно, потому что, если вы вредите другим, то косвенно вы вредите самим себе. На эти вопросы – зачем, почему нам не нужно вредить другим – отвечает философское воззрение

Вторая линия поведения состоит в том, что вам не только не нужно причинять вред другим, но, кроме этого, вы должны помогать другим. Далее мы обосновываем себе, зачем нам следует помогать другим. Здесь уже возникает такое понятие, как *правильное воззрение*. Правильное воззрение утверждает, что, если вы помогаете другим, то вы косвенно помогаете самому себе. Возникает вопрос: почему, вредя другим, вы косвенно вредите себе и почему, помогая другим, вы косвенно помогаете себе? Ответ в буддийской философии таков: потому что вы зависите от других. Поскольку вы зависимы от других, то, если вы вредите другим, вы косвенно вредите и самому себе. Все мы знаем, что такое прямая зависимость. Когда вы напрямую от кого-то зависите, вы никогда не осмелитесь причинить вред этому человеку. Например, если начальник будет вас ругать, отчитывать за что-то, вы только улыбнетесь ему в ответ, ваша реакция не будет негативной.

Почему? Потому что вы знаете, что напрямую от него зависимы. Но есть и глупые люди, которые не понимают даже этой прямой взаимосвязи. Они огрызаются в ответ начальству и теряют свою работу.

Итак, что касается зависимости, то в буддизме говорится о прямой и косвенной зависимости. Мы все знаем, что такое прямая зависимость, но мы не знаем, что такое косвенная зависимость. В буддизме утверждается, что мы косвенно зависим от всех живых существ. Под зависимостью мы вовсе не подразумеваем, что мы зависимы от всех живых существ только сейчас. Мы зависели от них в прошлом, зависим сейчас и будем зависеть в будущем. В особенности, создание позитивной или негативной кармы очень сильно зависит от живых существ. Поэтому, если вы вредите другим, то вы косвенно причиняете вред и себе. Согласно закону кармы, в ответ на совершение вредоносного действия вы всегда получите только вред по отношению к себе, реакцией будет вред. В ответ на помощь другому к вам самим всегда придет помощь. Если вы, находясь в горном ущелье, закричите: «Ты дурак!», то в ответ вы услышите то же самое: «Ты дурак!» Эти слова, которые вы слышите, произнес не кто-то другой, это эхо ваших собственных слов. Поэтому буддистская философия гласит, что любое страдание, которое вы испытываете, даже самое малейшее, является следствием ваших же собственных негативных действий. Вы это поймете, если тщательно исследуете этот вопрос. Поэтому, как только вы поймете, что, причиняя вред другим, вы косвенно причиняете вред себе, вы будете очень осторожны с этим, вы будете опасаться причинять вред другим. Как только вы поймете, что, помогая другим, вы косвенно помогаете себе, вы будете помогать другим с радостью. Для этой цели в буддизме и излагается так называемое *правильное воззрение*. Под правильным воззрением мы здесь понимаем принцип взаимозависимости.

Что же такое *медитация*? Медитация означает ознакомление, или привыкание ума к какому-то объекту. Бывает два вида медитации. Первый вид – это аналитическая медитация, и второй вид медитации – это однонаправленная концентрация.

Аналитическая медитация предназначена для того, чтобы сделать ум более пронизательным, а также для того, чтобы открыть для себя реальность: как относительную, так и абсолютную.

Что такое второй вид медитации – *однонаправленное сосредоточение*? Цель этой медитации – сделать наш ум ясным и однонаправленно сосредоточенным на объекте. Чем более пронизательным, чем более однонаправленным, или сосредоточенным, становится наш ум, тем он становится также и яснее.

Если вас интересует тема медитации, я могу более подробно поговорить о медитации. Однонаправленное сосредоточение называется шаматха. Эта медитация заключается в тренировке нашего ума. Например, если мы тренируем свое тело, оно становится сильным, крепким, и точно так же, если мы начнем тренировать свой ум, он тоже сможет стать сильным. Итак, для того, чтобы заняться тренировкой своего ума, сначала нам нужно узнать, каким образом мы можем натренировать свой ум.

В настоящий момент наш ум напоминает дикого, неукротенного слона. Наш ум не способен концентрироваться на каком-то объекте даже одно мгновение. Например, стоит ему сосредоточиться на каком-то объекте, уже через одно мгновение он перелетит с этого объекта на какой-то другой, переключит свое внимание на другой объект. Поэтому уму нужна тренировка. Поскольку наш ум не натренирован, он постоянно блуждает от одного объекта привязанности к другому объекту привязанности, а кончается это только одним – страданием. Если же ум натренирован, то вам не понадобится искать покоя где-то вовне, покой придет к вам сам.

В настоящий момент наш ум напоминает пруд, водоем. Если взболтать палкой воду в пруду, вода станет грязной, потому что вся грязь поднимется со дна на поверхность. Если постоянно взбалтывать воду в пруду, то она постоянно будет грязной, но, если перестать болтать палкой в пруду, вся грязь в воде постепенно осядет вниз, вода прояснится и станет чистой.

Буддистское учение гласит, что наш ум обладает очень мощным потенциалом. Причем, все недостатки, все отрицательные качества являются наносными, временными в нашем уме. Что касается наших добродетелей, достоинств, хороших качеств, то они заложены в природу сознания. Вам не надо заново воспитывать в себе какие-то качества, которых у вас как будто бы нет. Например, у вас нет ясновидения, и вы должны сделать так, чтобы оно у вас появилось, взять его откуда-то извне. Здесь дается такой пример: если на вас очки с очень грязными стеклами, то вы плохо видите через эти очки, если же вы сотрете с них грязь, то вы увидите все очень отчетливо и хорошо. Вот эта ясность, способность четко видеть предметы не является каким-то неведомо откуда возникшим новым качеством. Ваша способность все четко видеть у вас существовала, когда вы видели плохо. Но до этого вы видели плохо, потому что у вас были грязные очки. Если бы очки ваши были чистыми, вы бы все видели хорошо. Точно так же устроен наш ум. Наш ум обладает невероятнейшим потенциалом. Мы способны увидеть все, что происходит во Вселенной. Телевизор нашего ума является невероятно мощным устройством, в нем на самом деле миллионы и миллионы каналов. Но в настоящий момент у телевизора нашего ума работает только один канал, да и тот работает плохо. Иногда настройка этого единственного канала совершенно сбивается, и такой феномен люди называют психическими заболеваниями.

Шаматха, или однонаправленное сосредоточение, подобна ремонту телевизора нашего ума. Для того чтобы отремонтировать телевизор своего ума, мы должны прежде всего узнать о *пяти ошибках медитации*. Различают пять ошибок медитации, или пять погрешностей, которые мешают нашему уму быть ясным и все четко познавать. Итак, во время медитации вы должны знать, во-первых, в чем заключаются эти *пять ошибок медитации*, а во-вторых, вы должны понимать, каковы *восемь противоядий от этих пяти ошибок медитации*. И каждое из этих противоядий устраняет какую-либо из пяти ошибок медитации. Например, когда телевизор показывает плохо, нечетко, то на это есть какая-то причина, какая-то есть неполадка, а может быть, даже несколько. Если вы устраняете одну неполадку, то телевизор начинает показывать лучше. Если устраняете еще одну неполадку, то телевизор показывает еще лучше. Поэтому очень важно понимать, в чем состоят восемь противоядий, устраняющих пять ошибок в медитации.

Помимо этого, в буддизме объясняются *девять стадий развития шаматхи*. Это девять стадий развития однонаправленной сосредоточенности ума, где вы последовательно проходите через каждую стадию, чтобы добиться конечного результата. Когда вы начнете правильно медитировать, вы будете замечать, отслеживать свой прогресс в соответствии с этими девятью стадиями. Например, когда вы поймете, что достигли первой, а затем второй стадии на пути к шаматхе, вы скажете: если я смог достичь второй стадии, то почему я не могу достичь и третьей? Прогресс вашей медитации происходит по-научному. Не так, как если бы вы молились Богу и он устранял ваши препятствия на пути к развитию сосредоточения, нет. На самом деле вы принимаете противоядия от конкретных своих дефектов, погрешностей, ошибок, и таким образом совершенствуете концентрацию. Поэтому техника здесь играет очень важную роль. При этом, сколько вы медитируете по длительности, совершенно не имеет значения. Но очень важно качество вашей медитации. Если вы умеете качественно медитировать, то, если вы займетесь медитацией интенсивно, вы сможете развить шаматху всего за шесть месяцев. Это не просто теория, люди применяли и применяют это на практике. В таких странах, как Тибет и Таиланд люди медитируют, применяя эти техники, и достигают совершенно безупречных результатов в своей концентрации.

А когда вы обретете шаматху, то результаты, преимущества этого для вас будут просто невероятными. Шаматха – это совершенно спокойное и умиротворенное состояние ума. Блаженство, которое приносит этот покой, несравнимо ни с одним видом мирского счастья. Кроме того, ясность вашего ума возрастет в необычайной степени. Если вы, обретя подобную ясность ума, займетесь медитацией на абсолютную природу феноменов, явлений этого мира, то вы увидите очень четко и ясно их абсолютную природу. Вы также познаете абсолютную природу своего собственного ума. В буддизме есть такое утверждение: «Усмири себя, и ты продвинешься на пути; открой себя для самого себя, и ты освободишься». Это был небольшой экскурс в буддистскую медитацию.

Кроме того, для того, чтобы переходить от одной стадии концентрации к другой, крайне необходимо применять *шесть сил* медитации. Эти шесть сил помогают вам переходить от одной стадии развития шаматхи к другой.

Я вам сейчас даю общую схему буддийского учения. Все это – медитация и воззрение – нужно для того, чтобы наш ум полностью освободился от всех аффектов, или омрачений.

Сегодня мы более подробно поговорим о первом учении, которое дал Будда. Это *учение о четырех благородных истинах*. Это учение является основополагающим учением буддизма.

Когда Будда давал учение о четырех благородных истинах, он выразил его сжато. Будда сказал: «Благородную истину о страдании нужно признать. Благородную истину об источнике страдания нужно отбросить. Благородную истину о пресечении страданий нужно осуществить». В заключение Будда сказал: «Следует медитировать на благородную истину о пути».

В эти четыре строки учения Будды включены богатейшие и подробнейшие наставления. Почему Будда сказал первым делом: «Узнайте, или признайте благородную истину о страдании?» Вы, наверное, думаете: у нас и так достаточно страданий, зачем нам еще познавать какую-то благородную истину о страдании?!

На самом деле все не так, потому что в настоящий момент мы понимаем лишь самый грубый, поверхностный уровень страдания. Очень важно познать страдание целиком, понять, что такое страдание. Что мы обычно делаем? Обычно все, что мы делаем, направлено на то, чтобы избавиться от страданий и стать счастливыми. Зачем насекомые все время бегают туда-сюда, почему тараканы все время носятся туда-сюда? Они тоже бегают только для того, чтобы избавиться от страданий и получить какое-то счастье, удовольствие. И здесь тоже, в Харькове, рано утром, в семь часов, вы, как тараканы, выбегаете из дома, в восемь вечера вы прибегаете обратно. А когда вы возвращаетесь домой с бумажками в кармане, вы говорите: «Сегодня я был очень умным!» Если же вы теряете свои деньги, вы называете себя дураком. Вот таким образом вы все время прибегаете, убегаете, опять бежите, опять возвращаетесь, а жизнь тем временем уходит, и вы становитесь все старше и старше, но так и не решаете своих проблем. Вы решаете одну маленькую проблему, но ей на смену приходит другая проблема.

Как мы поступаем, не зная благородной истины о страдании? Допустим, у вас появилась дырка на одежде. Вам становится холодно: ветер дует в эту дырку. Заметив дырку на одежде спереди, вы вырезаете у себя кусок ткани со спины и латаете здесь, спереди, ставите сюда заплатку. И вы говорите: «Все, моя проблема решена!» Но ветер меняет свое направление, и, когда вам начинает дуть в спину, вы говорите: «Ой! Почему-то мне холодно!» Отрезаете еще кусок ткани со своей одежды и зашиваете дырку сзади. Таким образом, всю жизнь вы не можете избавиться от своих проблем. Потому что одну проблему вы решаете, но возникает новая проблема, а когда вы решаете ее, возникает еще одна проблема.

Почему так происходит? Мы решаем проблемы, но мы не умеем их правильно решать, потому что не понимаем благородную истину о страдании. Что же такое благородная истина о страдании?

Говорится о том, что существует три вида страдания. Первый вид страдания называется *страдание от страданий*. Почему оно так называется? Потому, что это страдание, которое известно нам всем, которое обыватели считают страданием. Что это такое, мне вам объяснять не надо, это вы сами знаете: головная боль, депрессия, того не хватает, этого не хватает – все это страдания от страданий. Сюда же входят страдания от болезней, страдания от старения, страдания от неполучения желаемого, страдания от расставания с желанными объектами, страдания от обладания желаемым. Сначала вы страдаете из-за того, что у вас нет желаемого объекта. Люди страдают из-за того, что у них слишком много желаний. Во-первых, вы страдаете из-за того, что не можете получить желаемого. Чем больше у вас желаний, тем больше вы страдаете от неполучения желаемого. Затем у вас возникают страдания от обладания желаемым. Вы получаете то, что вы желали, и вы начинаете от этого страдать. В-третьих, вы страдаете от расставания с желанным объектом. Это все те страдания, которые хорошо нам всем известны.

Второй вид страдания называется *страданием перемен*. Что такое страдание перемен? Например, вы очень замерзли, и вот вы попали к огню и сидите рядом с огнем. Оказавшись рядом с огнем, вы говорите: «Какое блаженство, какое счастье!» В действительности, согласно буддизму, в этот момент вы вовсе не испытываете никакого счастья. Ваша крайняя форма страдания от холода уменьшается, благодаря огню. Но чем больше вы будете сидеть рядом с огнем, тем больше то ощущение, которое вы испытываете – блаженство от жара, – будет превращаться в страдание, то есть страдание от холода постепенно переходит в страдание от жары, и в этом нет никакого ощущения настоящего счастья.

Если вы очень голодны, и в этот момент кто-то спросит у вас: «Что такое счастье?», вы скажете сразу же: «Еда!» Вы тут же представите какую-то вкусную еду и скажете: «Счастье – это еда, именно еда даст мне счастье. Другого ничего не надо, только это доставит мне счастье». В данный момент у вас именно такое представление о счастье. Если после того, как вы получили еду, я спрошу у вас: «Приносит ли вам эта еда настоящее счастье, это действительно тот объект, который дает вам счастье?». Вы ответите: «Конечно!», но на это я вам скажу: «Ну, хорошо, поешьте тогда еще». Вы начинаете есть, есть, есть. Потом я у вас опять спрашиваю: «Эта пища действительно приносит вам счастье?» И вы тогда ответите: «Нет, сейчас она мне не кажется уже такой вкусной». Если бы эта пища действительно приносила вам счастье, то, чем больше бы вы ее ели, тем более довольными и счастливыми вы должны были бы становиться. Но блаженство от удовлетворения голода постепенно превращается в страдание от набитого желудка. Итак, в том учении, которое изрек Будда, сказано, что то, что мы считаем счастьем – временное наше счастье, в действительности счастьем вообще не является, это не то, что приносит нам настоящее счастье. Вы же, не понимая, что все эти объекты, все эти вещи не могут принести вам настоящего счастья, считаете, что они приносят счастье, и гоняетесь за ними. Они становятся вашей целью, смыслом вашей жизни. И когда они становятся смыслом вашей жизни, вы делаете все – возможное и невозможное, для того, чтобы заполучить эти объекты, чтобы они стали вашими. Вы готовы ради этой цели пойти на любое действие, пусть даже вредоносное. Но когда вы получаете желаемое, это не решает ваших проблем. У вас снова возникают страдания.

Поэтому в жизни у вас такая ситуация: если вы находитесь на этой горе, то вам та, другая гора кажется очень красивой, вы хотите попасть на ту гору. Вы делаете все возможное, чтобы спуститься с этой горы и подняться на ту, другую гору. Но, когда вы достигаете вершины второй горы и оглядываетесь на первую, вам кажется та, первая гора, с которой вы только что спустились, более зеленой, чем вторая. И вам хочется уже спуститься и вернуться обратно. Всю жизнь,

фактически, вы проводите, перебегая с одной горы на другую. Никакого счастья при этом у вас нет. Когда вы живете в Харькове, вам кажется, что в Нью-Йорке, или во Франции вас ждет счастье. Вы думаете: «Когда я доеду до Нью-Йорка, или до Парижа, я буду там счастлив». Но когда вы там окажетесь, первые несколько дней вы будете счастливы. Почему? Потому что в Париже и Нью-Йорке нет харьковских страданий, поэтому, как только вы освобождаетесь от харьковских страданий, вы очень счастливы и довольны, и говорите: «Как я счастлив!» Но в Нью-Йорке и в Париже есть свои собственные страдания. Когда постепенно у вас все больше и больше начинают проявляться эти местные нью-йоркские страдания, тогда возникает желание вернуться обратно в Харьков.

Таким образом, мы не понимаем, что страдание перемен является страданием, и считаем его счастьем. Из-за этого мы отдаем все свои силы для того, чтобы эти объекты заполучить. Но когда мы их получаем, это не решает наших проблем. Мы начинаем искать чего-то другого, и, таким образом, все наши усилия тратятся совершенно впустую из-за того, что мы просто не понимаем, не признаем, что страдание перемен – это страдание.

Это не означает, что вам запрещено иметь временное счастье. Вы можете испытывать временное счастье. Нет ничего плохого в том, чтобы, замерзнув, посидеть около огня, потому что действительно пребывание около огня уменьшит вашу крайнюю форму страдания от холода. Когда вы замерзли, идите к огню, думая о том, что пребывание у огня согреет ваше тело, то есть уменьшит крайнюю форму страдания от холода. Но не идите к огню, думая, что это сделает вас счастливым, что это объект счастья, что это смысл вашей жизни. Не думайте: «Никого не подпущу близко к моему огню, это мой огонь, потому что это мой источник счастья, это все для меня!» А некоторые люди становятся именно такими.

То же самое и с едой: конечно же, надо есть, но не думайте, что еда должна стать главным в вашей жизни. Итак, как только вы поймете, что страдание перемен является страданием, это удержит вас от совершения очень большого количества неискренних действий. Если же вы не будете этого понимать, то у вас останется очень много проблем. Из-за этой дебютной ошибки, из-за непонимания того, что страдание перемен является страданием, вы совершите много дальнейших ошибок, которые повлекут за собой множество ваших страданий.

Я расскажу вам историю в качестве примера. Во времена Будды жил один крестьянин, он был достаточно богат, обеспечен. Как-то раз он отдыхал, лежа под деревом. Вдруг у него возникла мысль: «Если я стану самым богатым человеком в деревне, то я буду счастлив». Он решил, что если станет самым богатым человеком в деревне, то обретет совершенное счастье. Итак, поскольку он не понял, что это страдание перемен, поскольку он считал это истинным счастьем, то эта цель – стать самым богатым человеком в деревне – превратилась в смысл его жизни. Он сказал себе: «Я сделаю все для того, чтобы стать самым богатым человеком в этой деревне! Когда я стану самым богатым человеком, только тогда я буду счастлив». Итак, этот человек начал думать, как бы ему стать самым богатым. Он решил: «У меня есть большой участок, если я срублю на нем все деревья, засею это поле и соберу богатый урожай, то стану самым богатым человеком». Ему сразу же захотелось осуществить этот замысел.

Слушайте эту историю очень внимательно, потому что в ней скрыт очень большой смысл. Посмотрите, сколько из-за одной дебютной ошибки возникло проблем.

Итак, он занял топор у соседа и всю ночь рубил деревья у себя на участке. До этого он прекрасно отдыхал, но ложное желание, ложное представление, которое возникло у него в голове, моментально его поработило. Итак, он допоздна рубил эти деревья, но уже стемнело, поэтому он не смог их все срубить. Ему надо было вернуть топор своему соседу. Когда он пришел отдавать

топор, сосед ужинал. В Индии не положено было беспокоить человека во время ужина. Поэтому он оставил топор за дверью. После этого кто-то пришел и украл этот топор. На следующее утро к нему постучался сосед. «Где мой топор?» – спросил он. «Я оставил его около твоей двери», – ответил тот. «Нет там никакого топора», – сказал сосед. Началась ссора, начались обвинения в воровстве. В этот момент подошла жена этого человека и тоже стала браниться: «Ты все время делаешь что-то не так, вечно тебя во всем обвиняют!» В итоге, он уже не смог этого всего вынести и убежал в лес.

В лесу (а эта история происходила во времена жизни Будды Шакьямуни) он увидел Будду, медитирующего под деревом. Когда он посмотрел на Будду, то увидел, что Будда, медитирующий под деревом, необычайно умиротворен. Он подумал: «Этот человек выглядит очень счастливым». Стоило ему об этом подумать, как Будда кивнул и сказал: «Да, я очень счастлив». «Почему ты счастлив?» – спросил он Будду. Будда сказал: «Я очень счастлив, потому что не хочу стать самым богатым человеком в деревне, и поскольку я не хочу стать самым богатым человеком в деревне, мне не надо было рубить деревья. Поскольку мне не надо было рубить деревья, мне не надо было занимать топор у соседа. Поскольку я не занял топор, я его и не потерял. Поскольку я не потерял его, сосед со мной не поссорился, и, поскольку у меня нет жены, моя жена меня не отругала».

Итак, если вы тщательно проанализируете свою жизнь, то поймете, что иногда вы сами создаете себе много лишних проблем в жизни. Когда вы слышите эту историю про крестьянина, вам этот крестьянин кажется дураком, но иногда вы не понимаете, что ведете себя абсолютно так же, как он. Иногда ко мне приходят люди и говорят: «Геше Тинлей, у меня такая-то проблема». Когда я выслушиваю этого человека, я понимаю, что у него проблема того крестьянина, абсолютно такая же.

Если вы, допустим, попали в аварию, сломали себе ногу, или вы заболели, то это те неприятности, те страдания, которые вызваны вашей предшествующей кармой. Но все остальные ваши проблемы, ваши депрессии, например, – это все проблемы того крестьянина. Почему? Потому что у вас очень много желаний. Сначала вы страдаете из-за того, что вы не получаете желаемого, получив его, вы начинаете страдать от обладания этим объектом, и потом вам уже хочется с ним расстаться, избавиться от него. Когда вы от него избавляетесь, у вас начинается страдание от расставания с этим объектом. Поэтому в нашей жизни очень важно иметь меньше желаний. Это мой совет вам. А если вы чего-то желаете, ваши желания должны быть реалистичными, не надо желать невыполнимого. Будьте реалистами в своих желаниях, существует очень много реальных вещей, которые достижимы. Что на самом деле человеку необходимо для жизни? Сытная еда, дом, крыша над головой и одежда, но не слишком много одежды. Зачем иметь слишком много одежды? Мы носим одежду для того, чтобы защитить свое тело от холода, а не для того, чтобы красоваться. Красота должна быть внутренней. Внутренняя красота – это очень важно.

Что касается богатства, благосостояния, то очень важно все время сравнивать свое благосостояние с благосостоянием тех людей, которые вас беднее. Что касается страданий, то лучше всего сравнивать свои страдания со страданиями тех людей, которым хуже, чем вам. Но мы поступаем наоборот: свое богатство мы все время сравниваем с каким-то огромным богатством, поэтому мы все время остаемся бедными. Что же касается страданий, мы все время сравниваем свои страдания с какими-то очень маленькими неприятностями. И от этого сравнения наше собственное небольшое страдание сильно раздувается. Это неправильное мышление.

Итак, что нам нужно сделать? Нам нужно изменить философию. Например, сравнивать свое богатство с богатством тех, кто вас беднее, и тогда вы будете сразу достаточно богаты в своих глазах. Что такое настоящее богатство? Настоящее богатство начинается с того дня, когда у вас

появляется удовлетворенность в душе. Если вы не удовлетворены, вы никогда не станете богатым человеком.

Я расскажу историю в качестве примера. Будда Шакьямуни как-то раз он нашел слиток золота. Он сказал: «Я отдам этот слиток золота самому бедному человеку в округе». Он увидел множество нищих, бедных людей, но ни к кому из них не подошел. Будда сказал: «Нет, эти люди не достаточно бедны». В конце концов, Будда отдал золотой слиток царю. Он сказал: «Вот самый бедный человек». Будду спросили: «Почему ты так поступил?» «Потому что, если я отдам царю этот слиток, он не будет доволен, он захочет большего. Посмотрите, что произойдет», – сказал Будда. Будда отдал золото царю. Царь повертел этот слиток в руках и спросил: «А это настоящее золото?» «Да, это настоящее золото», – сказал Будда. «А у тебя есть больше?» – спросил царь, небрежно отложив золотой слиток в сторону. Никакого удовлетворения у него в глазах не было.

Вы должны понять, что с того момента, как вы начнете довольствоваться тем, что имеете, вы станете по-настоящему богатым человеком.

Третий вид страданий в буддизме называется *всепроницающим страданием*. Что это такое? Это означает, что с того момента, как вы рождаетесь под контролем своих омрачений, все ваше тело, все ваши психофизические совокупности являются, по сути, основой для страдания. Например, если у вас рана на руке и кто-то прикасается к этой ране, вам становится больно. Эта рана является основой вашей боли. Поскольку наши совокупности, наше тело и ум, были порождены под властью омрачений, они являются одной сплошной невидимой раной. Я вам приведу пример этой невидимой раны в нашем уме. Если человек очень сильно привязан к похвале, например, женщина, которую все называют очень красивой и привлекательной, привыкает к комплементарам и привязывается к идее собственной красоты, то у нее из-за этого возникает в уме невидимая рана. Как можно понять, что в уме этой женщины есть рана? Допустим, на стульях сидят мужчина и женщина. Кто-то к ним подходит и говорит: «Ну что вы тут делаете, два урода?» Мужчина засмеется: «Ну, урод так урод». Но девушку эти слова пронзят насквозь, вопьются в сердце, как отравленная стрела. Она скажет: «Как он посмел назвать меня уродливой?!» И чем больше она привязана к своей красоте, тем больше она расстроится. Эти люди услышали одни и те же слова, но мужчину они никак не задели. Почему? Потому что у него нет раны в этом месте. Вы коснулись этими словами человека, но у него в этом месте раны не оказалось. А у второго человека, у этой женщины, оказалась там рана, и поэтому ей стало больно.

Теперь рассмотрим ту же самую ситуацию: мужчина сидит рядом с женщиной – тот же самый мужчина и та же самая женщина. Подходит к ним третий человек. Я слышал, что украинские мужчины привязаны к идее собственной храбрости. Подходит к ним этот человек и говорит: «Что вы тут делаете, два труса?» Для женщины то, что ее назвали трусихой, совершенно безразлично. Но поскольку мужчина привязан к идее собственной силы, собственной храбрости, то он расстроился, эти слова его задели: «Как он посмел назвать меня трусом?! – говорит он. – Я ему покажу, какой я трус!»

Итак, у разных людей разные невидимые раны. Например, актер привязан к идее, что он хороший актер. Что бы вы ему ни сказали кроме этого, его не заденет, ему будет все равно. Но если вы ему скажете: «Ты плохой актер», он очень сильно расстроится.

Итак, омрачения создают у нас множество невидимых ран, и, поскольку имеем эти невидимые раны, мы являемся основой для страданий. Что мы должны сделать в этой ситуации? Мы должны залечить все те невидимые раны, которые есть в нашем уме. В противном случае ситуация будет такая: вы сами не вылечились от своих ран, но пытаетесь изменить внешние условия, чтобы вам никто не сделал больно. Но сколько вы сможете изменить внешних условий? Шантидева сказал:

«Если вы захотите покрыть всю поверхность земли кожей, у вас не хватит кожи». Самое лучшее в этой ситуации – это покрыть кожей подошвы собственных ног, тогда, куда бы вы ни пошли, вам везде будет хорошо и нигде вам не будет больно, нигде не уколетесь. Что значит это утверждение? Оно означает, что всем нам, в первую очередь, необходимо избавиться, вылечиться от болезней своего ума. Когда мы вылечимся, тем самым мы разрешим все наши проблемы, то есть проблема наших страданий перестанет существовать. Итак, это была *первая благородная истина о страдании*.

Во *второй благородной истине об источнике страданий* Будда сказал: «Источник страдания нужно отбросить». Здесь Будда имел в виду то, что, поскольку мы страдаем, нам нужно устранить причину наших страданий. Например, если крыша этого дома течет, то вода все время стекает на пол. Если вы вместо того, чтобы законопатить эту дырку, начнете только и делать, что мыть полы, то это не очень-то разумно. Сколько бы вы ни мыли полы, ни убирали тряпкой эту воду, она будет продолжать стекать с вашего потолка. В настоящий момент мы именно таким способом решаем свои проблемы. Мы не заделываем дырку, через которую к нам в нашу жизнь стекают все страдания. Мы только и делаем, что убираем воду, но вода вновь и вновь льется, и проблемы наши так и не решаются.

В чем же состоит источник страданий? Сначала Будда в целостности объяснил, что такое страдание, потом он перешел к объяснению темы об источнике страдания. Будда сказал: «Источник наших страданий находится не вне нас, источник наших страданий – внутри нас». Что это такое? Это наши собственные негативные эмоции, наша собственная негативная карма. Таковы источники и причины наших страданий. Все наши враги, какие-то внешние факторы не являются настоящим источником наших страданий. Настоящим источником наших страданий являются наши собственные негативные эмоции, а также негативная карма, или негативные действия тела, речи и ума.

Если говорить о том, каковы основные негативные действия, то три негативные действия мы совершаем физическим телом, четыре негативных действия мы совершаем речью и три негативных действия мы совершаем на уровне ума. Поэтому, если мы не хотим страдать, то в первую очередь нам нужно сделать все, чтобы свести к минимуму те десять негативных действий, которые мы совершаем телом, речью и умом. Самый лучший способ уменьшить эти три типа негативных действий – понять, каковы негативные действия тела, речи и ума.

В буддизме много сложных тем, это очень обширная философия. Сейчас я вам даю все эти учения исключительно для того, чтобы помочь вам, не для того, чтобы заинтересовать вас в чем-то. Мне не нужно учить вас тому, что вам интересно, мне нужно давать вам те учения, которые вам, в первую очередь, полезны. Вы, со своей стороны, должны интересоваться не какими-нибудь увлекательными, интересными учениями, вас в первую очередь должны интересовать те учения, которые принесут вам практическую пользу в жизни. Если вы больны, то вы должны просить у врача: «Пожалуйста, доктор, дайте мне то лекарство, которое мне полезно». Вы не должны говорить: «Доктор, пожалуйста, дайте мне лекарство вон на той полке, оно очень красивое и меня привлекает».

Итак, что вам нужно, в первую очередь, сделать в вашей повседневной жизни? Вы должны понять, что такое те десять негативных карм, которые вы совершаете, и, также, понять тот факт, что это и есть причина вашего страдания. Поэтому вы должны перестать совершать негативные действия. Если вы поймете это, хотя бы это одно, значит, мой визит в Харьков уже прошел не напрасно. Значит, в результате вы, услышав это учение, стали причинять меньше вреда. Если вы начнете причинять меньше вреда, то вы будете уменьшать причины своих же страданий, и в результате вы

будете меньше страдать. На самом деле врата к уменьшению совершения негативных поступков – это понимание той негативной кармы, которую вы совершаете.

Итак, что такое эти *десять негативных карм*? Первые три негативных действия мы совершаем на уровне тела.

Первое – это *убийство*. В буддизме убийство относится к негативным поступкам. Если кто-то у вас отнимет жизнь, что вы почувствуете? Самое драгоценное, что есть у вас, – это ваша жизнь. Если кто-то у вас эту жизнь будет отбирать, как вы к этому отнесетесь? Абсолютно так же к этому относятся и все остальные. Итак, из сострадания вам не нужно убивать других.

Другая причина состоит в том, что, когда вы убиваете других, то в ответ в последствии другие убьют вас. Это то же самое, как в горном ущелье крикнуть «Ты дурак!» – в ответ вы услышите то же самое: «Ты дурак!» В ответ на убийство другого рано или поздно, несомненно, вас тоже убьют. В будущем, жизнь за жизнью, вы будете умирать от руки убийц в очень раннем возрасте, поэтому убийство – это крайне вредоносное негативное действие, старайтесь, насколько возможно, его избегать.

Второе негативное действие, которое мы совершаем телом, – это *воровство*. В буддизме говорится, что воровство является причиной бедности. Сейчас мы говорим о карме, рассматриваем этот вопрос с кармической точки зрения. Кроме того, как вы себя почувствуете, если кто-то украдет что-то из того, что вам дорого? Точно так же относятся и все остальные живые существа к тому факту, что у них что-то крадут, поэтому не крадите.

Третье негативное действие – это *сексуальная распущенность*. В буддизме считается, что аморальные сексуальные действия являются причиной разлада в семье. Поэтому очень важно, чтобы муж и жена были верны друг другу. Когда неверность своему супругу или супруге войдет у вас в привычку, это станет похоже на питье соленой воды: удовлетворение никогда не наступит. В конечном итоге у вас может начаться масса психических отклонений из-за чувства неудовлетворенности. У вас начнутся какие-то странные желания, и вы можете почувствовать влечение даже к животным. Кроме того, случайные половые контакты приводят к множеству различных заболеваний. Все это является следствием безнравственности.

Теперь – о *четырёх негативных действиях речи*. Первое – это *ложь*. Здесь нужно отличать один вид лжи от другого. Есть так называемая черная ложь, которая является не хорошим делом, мы должны от нее воздерживаться. Если вы лжете для того, чтобы обманывать других, вводить их в заблуждение, то это черная ложь. Если же вы солгали для того, чтобы спасти жизнь другому живому существу, то это черной ложью не является. Приведем простой пример. Мимо вас пробежал баран, за ним бежит человек с большим ножом и спрашивает: «Куда только что пробежал баран, вы его не видели?» Если вы, гордясь тем, что вы человек честный, говорите: «Он побежал вон в ту сторону», то вы дурак. Если же вы, для того чтобы спасти жизнь животному, посылаете убийцу в противоположном направлении, то это называется белой ложью.

Вторая негативная карма речи – это *злословие*, то есть это речь, вносящая раздор. Когда вы передаете всем слова третьих лиц: «Он сказал о тебе то-то, она сказала о тебе то-то», поскольку эти ваши слова разрушают отношения между людьми, то кармический результат такого действия приведет к тому, что в этой жизни у вас будет меньше друзей. В дальнейшем, жизнь за жизнью, вы все время будете одиноки, у вас не будет настоящих друзей.

Третья негативная карма речи – это *грубая речь*. Это происходит, когда вы грубите, ругаетесь матом, обзываете других, говорите: «Ты собака!» или что-то еще в этом роде. В буддизме

говорится, что если вы из гнева кого-то назвали собакой, то в результате, когда эта карма у вас проявится, вы пятьсот раз должны будете родиться собакой. Поэтому будьте осторожны и не говорите такие грубые слова из чувства гнева.

Четвертая негативная карма речи – это *пустая болтовня*. Не ваше дело, кто что сказал, это вас не касается. Когда вы просто обсуждаете с другими людьми, кто что сделал, кто что сказал, кто с кем был, то есть вы располагаете подробной информацией, гораздо более подробной, чем КГБ или ФСБ, никакого толка в этом нет. Вместо этого лучше либо читать мантру «Ом Мани Падме Хум», либо вообще молчать.

Наконец, *три негативных кармы ума*. Первая – это *алчность*, алчущий ум. Иметь алчущий ум – это очень опасно. Из-за алчности возникает очень много омрачений. Здесь под алчностью имеется в виду сильная привязанность, сильное влечение к чему-то. Как раз такой алчущий ум является основной причиной большинства мировых конфликтов. Итак, постарайтесь, насколько это возможно, не иметь такой сильной алчности.

Эта алчность, это сильное влечение является причиной большей части ваших страданий. Если вы исследуете этот вопрос, то поймете, что это так. Будда привел следующий пример. Бабочка увидела прекрасное пламя свечи и полетела к этому огню, думая, что пламя настолько прекрасно, что непременно даст ей счастье. Она подлетела к нему очень близко, обожгла одно крыло, но, сделав еще один круг, возвратилась опять к этому пламени. Она обожгла себе другое крыло, и, хотя уже не могла толком летать из-за этого, все еще хотела вернуться к этому огню. Бабочка даже не задумывается над тем, что ее обжигает именно огонь, ей кажется, что ее обжигает что-то другое. Так, из-за нашей привязанности, из-за нашей алчности погибает очень много людей, люди друг друга убивают только из-за этого. На самом деле, их убивает их же привязанность. Поэтому иметь поменьше желаний в жизни – это очень важно. Я вам гарантирую, что чем меньше у вас будет желаний, тем меньше у вас будет депрессий. Итак, чем больше желаний, тем больше депрессий, тем больше страданий, это на сто процентов так.

Вторая негативная карма вашего ума – это *вредоносные мысли, злонамеренность*. Злонамеренность является источником вашего страдания, поэтому старайтесь как можно меньше иметь злонамеренных мыслей.

Третья негативная карма ума – это *ложные взгляды*. Что такое ложные взгляды? Ложные взгляды, согласно буддизму, – это утверждения, что не существует ни прошлых, ни будущих жизней, не существует кармы, что можно делать все, что заблагорассудится: можно воровать, убивать и делать все, что взбредет в голову, потому что эта жизнь только одна, и все на ней заканчивается. Нужно бояться милиции, и это единственное, чего нам нужно бояться, а во всем остальном нам бояться нечего. Это ложные взгляды. Как раз из-за этих ложных взглядов люди совершают очень много вредоносных действий, причиняют очень много вреда другим живым существам. Именно из-за этих ложных взглядов, когда у них начинаются проблемы, люди кончают жизнь самоубийством, потому что убеждены, что никакой жизни после смерти нет. Это, несомненно, неправда: после смерти есть жизнь.

Сейчас я вам объясню, почему после смерти есть жизнь. Что касается жизни после смерти, а также предыдущей и будущей жизни, буддизм пытается объяснить это с точки зрения эволюции сознания. Во-первых, так же, как и наука, буддизм пытается объяснить, что ничто не существует без причины. То, что выполняет функции, зависит от причины, и в зависимости от причины оно возникает. Буддистская философия утверждает, что, поскольку нечто функциональное зависит от причины, то причина, которая породила это нечто, также зависит от предшествующей ей причины. Таким образом, если мы продолжим этот анализ дальше, то придем к выводу, что на самом деле у

этого процесса нет начала. Почему? Хорошо, допустим, есть начало. Возникает вопрос: «Если есть начало, то первопричина зависит от причины или не зависит?» Если первопричина не зависит от причины, значит, она является независимой, а если она независима, значит, она неизменна, а также постоянна. Исходя из этого, она является нефункциональной, она не может выполнять функции.

Если же этот первый момент, отправная точка всего, зависит от причины, то он уже не является первым. Если он зависит от причины, значит, что-то существовало до него. Функциональные объекты всегда зависят от причин, без причины они существовать не могут. Поскольку эта отправная, исходная точка всего зависит от причины, это означает, что начала нет, потому что ее причина также зависит от причины и так далее.

Поэтому в буддизме не так-то трудно ответить на вопрос: что было раньше – курица или яйцо? Если вы верите в то, что есть некое начало, конечно, у вас возникнут проблемы, потому что вам придется отвечать точно: либо курица либо яйцо, что-то одно. Если вы скажете, что это была курица, как же родилась курица без яйца? Если вы скажете, что первым было яйцо, то кто же его снес, как же оно могло без курицы появиться? Если же вы верите в теорию безначальности, то у вас не возникает вопрос, что было раньше, потому что начала нет. И так, как говорится в буддизме, наш мир, его эволюция существуют с безначальных времен. Наша жизнь точно так же безначальна. Почему? Буддизм существует два с половиной тысячелетия, и уже два с половиной тысячелетия назад буддисты открыли закон сохранения массы и энергии, который гласит, что невозможно ничего создать заново и невозможно ничего полностью уничтожить. Даже материальный предмет, сколько бы вы его ни делили, даже если вы поделите его на мельчайшие частицы, все равно вы не сможете его полностью уничтожить. Каждая частица будет продолжать свое существование, даже если она уже будет невидима для вас. Поэтому в буддизме говорится, что если невозможно полностью уничтожить грубую материю, то как же можно полностью уничтожить сознание? Поэтому ум продолжит свое существование даже после смерти.

Ум существует с безначальных времен и будет существовать бесконечно. Наше тело подобно дому, временно наш ум обитает в этом доме, и однажды, когда наш ум покинет это тело, мы назовем это смертью. Мы начнем искать себе новое рождение, новое воплощение. Промежуток между смертью и повторным рождением в буддизме называется состоянием бардо – промежуточным состоянием. Когда вы находитесь в бардо, у вас нет уже грубого тела, но у вас есть тонкое энергетическое тело. Вы, обладая этим тонким энергетическим телом, способны очень быстро перемещаться куда захотите, способны проходить сквозь стены и так далее. Максимальный срок пребывания в бардо, в промежуточном состоянии – это сорок девять дней. За этот срок вы обязаны где-нибудь переродиться. Если по прошествии сорока девяти дней вы нигде не переродились, то вы рождаетесь духом. Существует множество других детальных обоснований существования прошлых и будущих жизней, но сейчас у нас не так много времени, чтобы углубляться во все эти обоснования. Несомненно одно – то, что на сто процентов существует жизнь после смерти. Сколько бы вы ни говорили, что завтра не наступит, завтра все равно наступит. Сколько бы вы ни говорили, что нет будущей жизни, будущая жизнь несомненно наступит, поэтому очень важно поверить в то, что есть будущая жизнь.

У вас есть альтернатива: вы можете либо верить в это, либо не верить. Если вы верите в то, что есть будущая жизнь, а после смерти окажется, что ее нет, то кошмара нет. Вы же не скажете: «Какой кошмар! Я верил в будущую жизнь, а ее не оказалось!» Если вы верили в то, что есть будущая жизнь, а ее не оказалось, кошмара все равно не произойдет. Если же вы не верили в будущую жизнь, а после вашей смерти вдруг начнется новая жизнь, вот тогда будет кошмар, потому что вы к ней не готовы. Когда после вашей смерти вы окажетесь в бардо, у вас будет энергетическое тело, вы в нем будете туда-сюда летать, вы тогда скажете себе: «В такой-то день, в таком-то году в Харькове тибетский лама мне сказал, что есть жизнь после смерти, но в то время я

ему не поверил. Теперь-то я вижу истинную правду – есть будущая жизнь. Если бы тогда я поверил словам тибетского ламы, я бы очень хорошо подготовился к смерти, но теперь я оказался к этому не готов, теперь у меня наступил кошмар».

Сама по себе смерть – это не кошмар, но умереть без подготовки – это ужасно. В действительности о нашей жизни можно сказать так: с того момента, когда мы родились, мы будто бы выпали из летящего самолета. С тех пор с каждым мгновением мы все падаем и падаем и все ближе и ближе подлетаем к земле. Но, поскольку мы упали с большой высоты, и не смотрим на землю, на то место, куда мы падаем, то мы очень заняты на лету, в том пространстве, где мы находимся. Находясь в пространстве, мы делим людей на множество всяких групп. На лету мы строим большой и красивый трон мэра города или главы администрации, губернатора, и пытаемся на него сесть.

Если вы поймете, что с каждой минутой вы все ближе и ближе к земле и вот-вот вы уже упадете и разобьетесь, то, если кто-то вам предложит стать мэром города, если кто-то попросит вас сесть на этот трон, вы скажете: «Да нет, меня этот трон не интересует, потому что, если я сяду на трон, то на троне-то я быстрее окажусь внизу». Что для вас в этот момент самое главное? Вообще в буддизме считается, что ценность чего бы то ни было определяется конкретной ситуацией. В той ситуации, когда вы выпали из самолета и летите вниз к земле, самой важной для вас вещью является парашют. Если вы, имея парашют, приземлитесь, то ваше приземление не будет кошмаром. Если же вы, не имея парашюта, приземлитесь, это будет не приземление, это будет падением, и вы разобьетесь, это будет кошмаром. Что такое парашют? Парашют здесь символизирует хорошую подготовленность к будущей жизни. Это очищение имеющейся негативной кармы, не накопление новой негативной кармы и накопление благих заслуг, добродетелей. Вот это и является нашим парашютом. Если вы упадете на землю с этим парашютом, то смерть не будет для вас катастрофой, и вы наоборот будете рады приземлению.

Итак, сейчас нашей реальной ситуацией является то, что мы падаем вниз, с каждой секундой мы падаем вниз, и поскольку, будущая жизнь, несомненно, есть, нам нужен парашют. Итак, иметь парашют практики Дхармы: уменьшение негативных эмоций, воспитание в себе позитивных качеств ума – это очень важно. Если вы умрете с такой подготовкой, то ваше следующее рождение будет благоприятным и вы можете добиваться все более и более благоприятного рождения.

Наше время истекло. Сегодня я дал вам, так сказать, самые основы учения, а завтра мы поговорим более подробно о том, как развить в себе любовь и сострадание, а также, как справляться со своими негативными эмоциями, такими как гнев.

Если есть какие-либо вопросы, я с удовольствием отвечу.

Вопрос: Какой ступени буддийского пути вы достигли: шротатанны, сакридагамина или архата? Если вы достигли какой-нибудь из этих ступеней, то как вы это поняли? Какой из ступеней достиг Далай-лама XIV?

Ответ: Вы должны понять одну вещь. Духовная практика, духовные реализации должны быть делом сугубо индивидуальным. В будущем, если вы достигнете какой-то из этих реализаций, это не должно быть ради рекламы, это должно быть вашим индивидуальным, вашим личным делом. Что касается меня, то я не достиг этих высоких реализаций, но благодаря буддистской философии, буддистскому учению, у меня стало возникать гораздо меньше негативных эмоций, негативного состояния в уме, а мои позитивные качества ума несколько возросли. Поэтому теперь я стал очень счастливым человеком, это я могу вам с уверенностью сказать.

Его Святейшество Далай-лама считается божеством Авалокитешварой в человеческом теле. Авалокитешвара – это божество сострадания. Он настоящий Будда в человеческом теле. Его доброта, его мудрость просто невероятны. Вообще, вам стоит молиться о том, чтобы в будущем так сложились обстоятельства, чтобы Его Святейшество смог приехать на Украину и в особенности в Харьков, в город ученых.

Вопрос: Как влияет на здоровье сексуальная распущенность, измены?

Ответ: Это очевидно: очень много венерических болезней возникает в связи с этим.

Вопрос: Как узнать, белая ли ложь на самом деле?

Ответ: Та ложь, которая спасает другого человека, та ложь, которая помогает другим – это белая ложь. Если вы лжете, вы должны делать это из сострадания. Из чувства эгоцентризма врать вы не должны.

Вопрос: Если не было начала, наш мир существовал всегда и будет вечен?

Ответ: Нет. Нет начала в том смысле, что эволюция наших миров, мировых систем безначальна, то есть одни миры возникали, потом разрушались, потом новые возникали на их месте и так далее. Наша мировая система в будущем разрушится, превратится в космическую пыль, из которой опять возникнет новый мир, новая мировая система.

Вопрос: Как известно, существуют два пути – левый и правый. Как же понять, не уводит ли концентрация на левый путь?

Ответ: Может быть, имелось в виду: правильный и неправильный путь, а не левый и правый? Насчет левого и правого пути мне ничего не известно. А вообще, говорится о черном и белом пути.

В буддизме говорится, что на черном пути вначале нас ждет очень много соблазнов, очень много прекрасных радуг, очень много сладкой отравы и очень много того, что нас возбуждает и приводит в экстаз. Но чем дальше вы уходите по этому черному пути, тем больше и больше вас ждет там настоящих страданий. Но тогда уже вам будет все труднее и труднее вернуться.

Белый путь таков, что вначале на него очень сложно вступить. Это все равно что идти вверх, в крутую гору. Там нет никаких радуг, там нет сладкой отравы, вместо этого на этом пути вас ждут горькие лекарства и уколы – не очень вкусно, но очень полезно. Но чем дальше вы идете по этому пути, тем прекраснее становится этот путь. В конечном итоге вы дойдете до царства, до дворца. Итак, для того чтобы идти по этому белому пути, очень важно пожертвовать иной раз временным счастьем ради большого, долговременного счастья. Мудрые люди рады пожертвовать маленьким временным счастьем ради большого, долговременного счастья. Немудрые люди готовы пожертвовать долговременным счастьем ради мелкого, временного счастья. Вот в чем разница. Вы понимаете сами, вы очень умные, вы способны понять эту аналогию.

Вопрос: Вы говорили, что можно достичь шаматхи за полгода при интенсивной практике, а где уверенность, что в результате практики не разовьются низшие сиддхи?»

Ответ: Нет, шаматха очень важна для развития отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту. Эти три так называемых основы пути являются тремя основными причинами освобождения от сансары и достижения нами просветления, или состояния Будды. Без шаматхи эти три основы развить в себе очень и очень трудно, поэтому шаматха очень важна. Тренировка своего ума в однонаправленной сосредоточенности – это очень важно.

Вопрос: Как человеку поверить в свои силы, если по жизни он эту веру растерял и боится уже что-либо делать вообще?

Ответ: Сам Будда говорил, что даже крошечное насекомое, если будет практиковать как следует, сможет достичь состояния Будды. Если даже крошечные насекомые, если они будут практиковать, способны достичь состояния Будды, почему на это не способен я, человек? В настоящий момент у вас гораздо больше способностей к этому, чем у насекомых. Скажите себе решительно: «Если сейчас я, будучи человеком, ни на что не способен, то буду ли я способен на это в будущем, если я, допустим, получу рождение в качестве животного?» Кроме того, очень важно понимать, что у вас есть достоинства, понимать, в чем эти достоинства. Не надо себя недооценивать. Иногда человек слишком усиленно думает о своих недостатках и из-за этого как бы «зарывается в землю». Это неправильно. Иногда, с другой стороны, человек слишком много думает о своих собственных достоинствах, положительных качествах и воспаряет в облака. Это тоже неправильно. Самое главное – сидеть на земле. Думайте о своих достоинствах, но при этом не забывайте о своих недостатках. Вы должны понимать, какой у вас потенциал или какие у вас качества, и, с другой стороны, вы должны осознавать, какие у вас недостатки, какие слабости. Старайтесь избавляться от своих слабостей и развивать свой потенциал.

Теперь нам нужно сделать посвящение заслуг. Это буддийская традиция: в конце каждого учения посвящать заслуги. Я буду эту молитву читать по-тибетски, а вы мысленно думайте, что все те заслуги, которые вы создали, слушая это учение, вы посвящаете счастью всех живых существ. В особенности, вы посвящаете их тому, чтобы на Украине царили мир и гармония, и, в частности, чтобы в Харькове все жили мирно и спокойно и чтобы в Харькове у всех было как материальное, так и духовное развитие и процветание. Итак, про себя искренне давайте сделаем такое посвящение заслуг. Я сам сделаю такое же посвящение заслуг, и когда-нибудь наше сегодняшнее коллективное посвящение заслуг непременно принесет результат.