

Я рад приветствовать вас на нашем пятом дне ретрита по Ламриму. Осталось только восемь дней. С каждым днем непостоянство дает о себе знать, и времени у нас становится все меньше. Все встречи заканчиваются расставанием, поэтому пока мы еще вместе, постарайтесь слушать учение как можно внимательнее и использовать это время.

У нас есть склонность думать, что золотые времена были только в прошлом, а не в настоящем, это ошибка. Но когда этот ретрит закончится, пройдет год, вы будете вспоминать с тоской, с ностальгией об этом времени и говорить: «Вот тогда-то у нас были золотые деньки». Каждый человек вспоминает о прошлом, как о чем-то хорошем, о золотых временах, и это ошибка, потому что именно настоящее является золотым временем. Каждый проходящий момент, проходящее мгновение – это золотое время, а прошлое – это то, с чем покончено. Думать, что золотые времена настанут лишь в отдаленном будущем, это тоже ошибка, будущее еще не наступило. Так что, вы должны понимать, что каждое новое мгновение, каждое проходящее мгновение, – это и есть то самое золотое время, используйте его как следует.

Некоторые люди слишком живут прошлым, скучают по прошлому. Они относятся к настоящему, как к чему-то кошмарному, в котором уже ничего нельзя изменить, ничего нельзя сделать. Это их ошибка. Некоторые люди, наоборот, слишком живут будущим, они строят планы, думая, что в будущем они сделают то-то и то-то, а в настоящем времени они ничего не делают. Это тоже ошибка. Есть одна русская песня, она мне очень нравится: «Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь». Это правда. Это тоже философское учение, буддийская философия. Кто поет эту песню? Это хорошая песня. Это была общая вступительная часть. А теперь с правильной мотивацией слушайте учение.

Итак, мы обсудили первую Благородную Истину – Благородную Истину страдания. Я объяснил вам, что такое три вида страдания, шесть видов страдания и восемь видов страдания. Когда вы будете размышлять об этом, что-то раскроется в вашем уме, и изменится в вашем уме, и вы поймете, что сансара – это не место для получения наслаждений, и для того чтобы достичь настоящего счастья, нужно освободиться от сансары. Когда у вас появится желание освободиться от сансары, вы должны будете понять, в чем причина этой сансары и в чем причина всех наших страданий. Как я вам уже говорил, сансара означает принятие перерождений под властью омрачений. Подобные оковы, которые опутывают нас, называются сансарой.

Вторая Благородная Истина – Благородная Истина источника страдания объясняется в трех частях. Под Благородной Истиной источника страдания имеется в виду то, что является источником всех наших страданий.

В первой Благородной Истине объясняется, что такое страдание. Мы, люди, знакомы только с грубым уровнем страданий. Мы не понимаем других видов страданий, которые испытываем, поэтому у нас не появляется желания освободиться от всех наших страданий, которые мы испытываем. Если больной человек считает болезнью только самый грубый уровень ее, только самые грубые ее симптомы, и он не стремится вылечиться от настоящей причины своей болезни, более тонкого уровня болезни, то болезнь останется с ним. Поэтому чтобы вылечиться от болезни, очень важно поставить себе полный диагноз, правильный диагноз, понять, в чем заключаются все наши болезни. Поэтому вчера и несколько дней до этого мы занимались тем, что ставили себе полный диагноз, мы старались понять, какие именно страдания мы испытываем в сансаре.

Вторая Благородная Истина – это исследование того, откуда берутся все эти страдания и все неприятности, которые с нами происходят. Мы, люди, понимаем лишь одну категорию своих страданий,

мы не понимаем, на какой основе зиждется все наше страдание. Кроме того, мы считаем, что источник нашего страдания находится вне нас, что страдание приходит к нам извне, из внешнего мира. Например, если опять провести аналогию с болезнью туберкулеза, мы считаем болезнью симптомы туберкулеза: кашель, высокую температуру, но сам туберкулез мы болезнью не считаем. И точно также мы считаем страданием только один вид страдания – страдание от страданий. Наши головные боли, болезненные ощущения, депрессии – это мы считаем страданием, а что касается других видов страданий – страдания перемен и всепроникающего страдания – то их мы страданиями не считаем. И самое главное – это всепроникающее страдание. Это как сама болезнь – туберкулез. Это основа для всех наших страданий. Это одна из самых худших болезней сансары, потому что из нее возникают все остальные страдания. Я подробно объяснял вам, что это такое, повторять сейчас не буду. Когда вы будете знать об этом, вы будете стараться избавиться не только от поверхностного уровня страдания, но и от самого страдания будете пытаться избавиться. И тогда, в итоге, вы сможете устранить все страдания.

Если у вас рана на руке, и она болит, то если вы не будете ее лечить, а лишь побрызгаете на нее холодной водой, то боль немного утихнет, но рану вы не вылечите таким способом, она останется и потом опять заболит. Поэтому лучший способ решить эту проблему – это вылечить рану. Рана – это основа для болезненных ощущений, для зуда и так далее. До тех пор пока у нас будет всепроникающее страдание, у нас постоянно будут возникать и страдание от страданий, и страдание перемен. Так что постарайтесь осознать, что всепроникающее страдание подобно невидимой ране.

Теперь три вида страдания, восемь видов страдания, шесть видов страдания, о которых я вам рассказывал, откуда они берутся? Никто из нас, живых существ, не хочет страдать. Почему маленькие тараканы постоянно бегают туда сюда? Они пытаются решить свои жизненные проблемы, достичь какого-то счастья. Но они плохо понимают, что такое счастье и страдание, у них очень ограниченные представления о счастье и страдании. Для них счастье – это добыть себе крошку еды, вот это счастье. А если они не найдут еды, то они будут страдать. Итак, неполучение еды для них – это страдание, а получение еды – это счастье. Поэтому цель их жизни, цель их существования – это найти еду. В чем смысл жизни таракана? Это найти еду.

А у нас, людей, если мы не понимаем более глубоко, что такое счастье и что такое страдание, если мы не понимаем более глубоко философию, то если спросить у нас, в чем смысл нашей жизни? Найти еду. Ну, может быть, мы чуть-чуть получше в этом отношении. Мы скажем: «Дом еще, машина, хороший муж или жена, дети, еще дача. Ну, иногда еще надо за границу выезжать, купить путевку и на пляже поджаривать свое тело, пока тело немного потемнеет – это и смысл жизни». Вот смысл жизни человека.

Если другую группу людей спросить: «Что такое счастье?», то для них счастье – это ходить в сауну, бутылка водки, вкусная еда. Вот для них это смысл жизни. Для некоторых людей весь смысл жизни – это водка. Также как тараканы, не успев открыть глаза, тут же несутся за едой, также эти люди, не успев продрать глаза, тут же бегут на поиски водки, сразу же открывают холодильник и говорят: «Ой, водки нет, кончилась». А потом они отправляются бродить в поисках водки. Итак, тело то у них человеческое, а смысл жизни мало чем отличается от тараканьего. А тараканы даже немного лучше, потому что они-то водку не пьют. Таракан водку не пьет, кушает только хлеб, никому не вредит, спокойно себя ведет. Этот человек хуже, чем таракан: водку пьет, с соседями ругается, со всеми ругается, кричит, спать другим не дает, всех будит. Из-за не понимания того, в чем смысл жизни, люди иногда живут хуже тараканов.

Итак, все эти уровни нашей жизни – высокий уровень, низкий уровень – зависят от того, насколько хорошо мы понимаем философию, от того, насколько глубоко мы понимаем, что такое страдание и счастье. Для чего вообще мы, люди, живем? Мы живем, для того чтобы стать счастливыми, обрести счастье и избавиться от страданий. Это наше главное занятие, наша главная цель. Зачем вы ходите в

школу, ходите в университет, учитесь там? Потому что цель вашего обучения – стать счастливым и перестать страдать. Вы и учитесь в школе и в университете тому, как стать счастливым, и как избавиться от страданий. С этой целью вы и учитесь, а в противном смысле, какой смысл в этом обучении. И когда вы учитесь, вы надеетесь на то, что получите образование, ученую степень, диплом. А потом, благодаря этому, вы найдете хорошую работу, будете хорошо зарабатывать. В этом, конечно, есть какой-то смысл, но само по себе это проблем не решает. Если вы все еще не верите, то спросите у какого-нибудь профессора или академика, у которого куча всяких ученых степеней, званий, решил ли он свои проблемы или не решил? Он скажет: «Нет, у меня еще больше проблем». Какие-то проблемы эти люди решили с помощью образования, но полностью все не решили. Это говорит о том, что этот метод неполный, несовершенный.

Итак, очень важно более глубоко понимать смысл того, что такое счастье, что такое страдание. За эти несколько дней мы очень подробно обсудили, что такое страдание. Теперь страдание вы стали понимать несколько глубже, чем раньше. Теперь у вас появилось несколько большее желание полностью освободиться от этой основы страданий. Точно также как больному туберкулезом врач подробно объясняет, что все неприятные симптомы, которые у него возникают, возникают на основе туберкулеза, что это основа всех его страданий, поэтому вылечить нужно в первую очередь сам туберкулез, и тогда симптомы сами по себе пропадут. До этого больной не понимал, что туберкулез – это страдание. Он думал, что страдание – это только жар и кашель, и лечил эти симптомы. И когда эти симптомы возникали, он тщательно их лечил, и когда чувствовал облегчение, радовался, думал, что освободился от страданий, но через несколько дней симптомы возвращались, потому что основа для страдания у него оставалась.

И точно также наша сансара, все наши проблемы – это симптомы всепроникающего страдания. Всепроникающее страдание – это как болезнь туберкулез. До тех пор пока у нас остается всепроникающее страдание, остальные страдания, если мы будем от них избавляться, они на несколько дней пропадут, а потом опять будут возникать. Поэтому в сансаре с самого детства мы решаем какую-то одну проблему, а ей на смену возникает другая, потом еще одну решаем, следующая возникает на смену, поэтому никогда мы не можем решить все свои проблемы. Та или иная проблема у нас постоянно возникает, и это симптом болезни сансары.

Когда вы молоды, сначала вы страдаете, что не можете получить образование, вам нужно упорно учиться, книжки читать. Когда вы заканчиваете свое образование, у вас возникает следующее страдание от того, что вы не можете найти работу. И вы все ищете, ищите ее. Наконец-то вы ее находите и очень радуетесь, говорите: «Вот, у меня есть работа». А потом у вас возникает еще одно страдание от того, что вы нашли работу, от того, что вы ее имеете: начальство ругает вас, вы боитесь потерять свою работу. А затем возникает еще одно страдание – от того, что у вас нет спутника жизни. И вот вы ждете, ждете этого спутника жизни, когда же он придет к вам, думая, что в этом смысл жизни. «Вот если я найду себе спутника жизни, вот тогда моя жизнь будет очень счастливой», – думаете вы. И чем больше вы желаете найти себе спутника жизни, тем больше страдаете от его отсутствия. Наконец, когда вы его находите, несколько дней вы очень счастливы, вы прыгаете от радости: «Наконец-то у меня спутник жизни появился». Но через несколько дней это опять же превращается в страдание. Сначала вы страдали от отсутствия спутника жизни, а потом, когда нашли его, начали страдать от его наличия, никакой свободы у вас не стало. Вам все время нужно сидеть дома с ним, потом, если вы поздно придете домой, он вас начнет спрашивать: «А где ты был?» или «А где ты была?» И вам все время нужно думать о том, что если вы не вернетесь домой к положенному часу, вам придется отвечать на много вопросов.

Еще одно страдание, которое у вас возникает затем, это страдание от того, что у вас нет ребенка. Все вас спрашивают: «Ну, когда у вас, наконец, родится ребенок?» И от этого ваша проблема еще больше

усиливается. И при встрече с родителями, ваши мама с папой спрашивают: «Что, у тебя еще так ребенок и не появился?» И проблема от этого становится все больше. И вы начинаете молиться о том, чтобы у вас родился ребенок, и бабушки ваши молятся за вас, чтобы у вас был ребенок. И если в этот момент я вас спрошу, в чем смысл вашей жизни, вы скажете: «Смысл жизни – это родить ребенка». Вы будете ходить в Хурул и молиться перед статуей Будды, но молиться не о том, чтобы достичь освобождения от сансары, а о том, чтобы родить ребенка, будете говорить: «Будда, дай мне, пожалуйста, ребенка».

Наконец, ребенок у вас родится. Проблемы ваши решены с рождением ребенка? Нет. Если бы от рождения ребенка решались наши проблемы, то те люди, у которых пять детей, наверное, были бы просто запредельно счастливы. Когда у вас рождается ребенок, вместе с этим у вас появляются новые страдания, страдания от наличия ребенка. Потому что вы страдаете, что нужно дать ребенку образование. Когда ребенок закончит школу и получит образование, вы начинаете страдать, что он не может найти хорошую работу. Когда он найдет себе работу, вы начинаете переживать, почему ваш ребенок до сих пор не женится, не выходит замуж. На этом этапе вы приходите ко мне и говорите: «Геше Тинлей, вот у меня ребенок до сих пор еще не замужем (или не женат). Ей уже больше двадцати пяти лет, а она все еще не замужем, ей давно пора замуж». Наконец-то, когда ваш ребенок выходит замуж или женится, ваши проблемы тоже не решаются с этим замужеством. Тогда вы будете жаловаться: «Геше Тинлей, у моего ребенка нет детей. Помолитесь, пожалуйста, чтобы у него родился ребенок». Ну, хорошо, и это вы получаете, рано или поздно. Проблемы решены? Нет. Вы начинаете опять страдать и переживать из-за образования вашей внучки. И этот цикл повторяется снова и снова. Когда же ваша внучка заканчивает школу и институт, вы страдаете, что она не может найти работу, а потом, что она не замужем.

К тому моменту, когда у вас начинаются такие переживания, вы уже ходите, опираясь на палочку. Вы стали бабушкой или дедушкой, но проблемы ваши все еще не решены. И у вас и это не решено, и то у вас не решено. Это называется сансарические проблемы. И вот посмотрите повнимательнее, в этих заботах вся наша жизнь проходит впустую. И когда вы, прожив свою жизнь так, оглядываетесь на нее, вы понимаете, что вы так ничего и не сделали в этой своей жизни. Вы всю жизнь боролись с симптомами болезни, но саму болезнь не лечили. Это все равно, что вы кашляете, пьете лекарство, кашель проходит, вы перестаете пить лекарство, кашель опять начинается. Вот точно также и ваша жизнь, болезнь ваша не лечится, вы не лечите ее. Точно также в сансаре, мы никогда не пытаемся вылечиться от нашей настоящей болезни, от болезни всепроникающего страдания.

Сейчас я еще раз вам напомню, что такое всепроникающее страдание. Вы должны очень четко определить для себя, что такое всепроникающее страдание, распознать, что это такое, это очень важно для развития отречения. Вчера я вам говорил, что мы, люди, можем распознать страдание от страдания. Нам оно знакомо, мы знаем, что это страдание, и хотим от него освободиться. Небуддийские практики, которые развивают шаматху, достигают разных уровней сосредоточения, также распознают, что страдание перемен – это страдание, а не счастье, они это также поняли. Мы же, люди, думаем, что страдание перемен – это счастье, мы называем это счастьем, а не страданием. Это ошибка.

Что такое страдание перемен? Когда вы очень замерзли и сели у огня греться, вам кажется, что этот огонь дарит счастье. Вы говорите: «О, какое счастье». В буддизме говорится, что это не счастье, это страдание перемен. Невозможно, чтобы огонь подарил вам счастье, это невозможно. Огонь всегда усиливает наши страдания от жара, и в то время, как мы оказались у огня, и он стал усиливать ваши страдания от жара, тем самым он стал понижать ваши страдания от холода. И вот в этом промежуточном состоянии между жарой и холодом вам кажется, что вы чувствуете счастье, вы называете это счастьем. В действительности, это никакое не счастье, потому что это лишь страдание либо от жары, либо от холода. Потому что если сначала вы замерзли, вам было очень холодно, потом вам стало теплее и

теплее, вы согрелись и почувствовали себя счастливым, уже через несколько минут вам станет жарко, у вас начнутся страдания от жары. И все наше сансарическое счастье является тем же страданием перемен.

Если вы живете в Калмыкии, то вы думаете: «Вот если бы я жил в Москве, я был бы там счастлив». Хорошо, если вы переедете в Москву, несколько дней вы будете там счастливы, потому что в Москве у вас не будет элистинских страданий. Когда вы окажетесь в Москве, у вас начнут понижаться элистинские страдания, но одновременно, день ото дня, у вас будут возрастать московские страдания. И когда московские страдания сильно уже дадут о себе знать, вы скажете: «Я скучаю по дому, я хочу вернуться». Это называется страдание перемен.

Если вы не знаете, что такое страдание перемен, то если вы стоите на одной горе, вам кажется, что другая, вон та, гора лучше и зеленее, и вам хочется спуститься с этой и перейти на ту гору. Но когда вы достигаете второй горы, то, оглядываясь на первую, вы видите, что первая-то была красивее, и вы снова возвращаетесь туда. По сути, всю жизнь вы переходите с одной горы на другую и никакого счастья так и не достигаете.

Посмотрите, сколько людей в этом мире постоянно летают на самолетах туда-сюда. Зачем они летают? Большинство из них летает затем, чтобы найти счастье в каком-то другом месте. Из одного места люди летят в другое, чтобы найти там счастье, но и из этого, другого, места люди летят в то место, для того чтобы найти счастье там. Но ни те, ни другие не находят счастья, потому что если бы они находили счастье, то те люди не возвращались бы обратно, они бы все время там и жили, где они нашли счастье. Но все летают туда сюда, потому что ищут счастье в других местах. И все потому, что они не поняли, что страдание перемен – это на самом деле страдание. Итак, буддийская философия говорит, что все, что мы, обыватели, считаем счастьем, никаким счастьем не является, это все страдание перемен.

А теперь, что такое всепроникающее страдание? Например, когда в наши легкие попадает туберкулезная палочка, эти бактерии начинают в них размножаться и воспалять наши легкие, заражать их, тогда у нас появляется туберкулез. И точно также, когда мы перерождаемся, обладая этими бактериями омрачений и загрязненной кармы, то мы обретаем эти пять сканх, которые являются всепроникающим страданием. Поскольку наши пять сканх заражены бактериями загрязненной кармы и омрачений, то они больны точно так же, как вы болеете туберкулезом. Это очень ясный, четкий пример. На самом деле, более точного примера я бы дать вам не смог.

Туберкулез вы не можете увидеть собственными глазами, вы можете его почувствовать, что он у вас есть, вы можете лишь распознать, что вы болеете туберкулезом, благодаря объяснениям. И точно также всепроникающее страдание постигается только благодаря объяснениям. Бактерии загрязненной кармы и омрачений, подобные туберкулезной палочке, заражают наше тело и ум. И это называется всепроникающим страданием. Для того чтобы вылечиться от туберкулеза всепроникающего страдания, вы должны устранить, убить эти бактерии загрязненной кармы и омрачений в своем теле и уме. В особенности вы должны уничтожить бактерии омрачений. Когда бактерии омрачений будут устранены, всепроникающее страдание перестанет существовать в ваших скандхах. А если у вас не будет всепроникающего страдания, то не будут возникать и страдание от страданий и страдание перемен. Поэтому Нагарджуна объяснял четыре Благородные Истины на примере болезни.

Нагарджуна сказал: «Первая Благородная Истина о страдании – это сама болезнь». Если сравнивать ее с туберкулезом, то становится ясно. А страдание от страдания и страдание перемен подобны симптомам туберкулеза. Всепроникающее страдание – это сама болезнь. Далее Нагарджуна говорил, что Благородная Истина источника страдания подобна причине болезни. В нашем примере с туберкулезом

основной причиной туберкулеза являются бактерии. И точно также, основной причиной нашего всепроникающего страдания являются наши омрачения. Итак, вторая Благородная Истина – это Благородная Истина источника страдания, то есть, это наши омрачения. В примере с болезнью, причиной туберкулеза являются бактерии. Третья Благородная Истина называется Благородная Истина пресечения, и Нагарджуна сравнивает ее с прекращением болезни. Пресечение омрачений – это наша цель, к которой мы стремимся. Когда человек болен, то его цель – прекращение этой болезни. Наконец, четвертая Благородная Истина – это Благородная Истина пути – это мудрость, познающая пустоту. Нагарджуна сравнивает ее с лекарством, которое является прямым противоядием от этих бактерий.

Даже если все это учение останется у вас лишь в виде отпечатка, это будет очень драгоценная мудрость. Когда-нибудь вы вылечитесь от этой сансарической болезни, и тогда все ваши проблемы полностью прекратятся. Шантидева говорит, что до тех пор, пока мы не вылечимся от болезни сансары, наши проблемы никогда не будут решены, у нас всегда будут проблемы, наши проблемы будут нескончаемы. Если мы вылечимся от болезни омрачений, то все сансарические проблемы иссякнут, уйдут, закончатся. Поэтому вместо того, чтобы делать очень много разных дел, делайте лучше одно самое эффективное дело, и тогда вам не надо будет делать все остальное вновь и вновь.

В настоящий момент все наши труды в сансаре можно сравнить с протекающей крышей дома. Вода все время течет на пол с потолка, вы все время ее вытираете, она вновь натекает, вы снова вытираете, она опять натекает. Вы очень заняты, вы все время заняты мытьем полов в доме. Если другой человек увидит вас, он скажет: «Почему этот человек все время моет полы? Ему надо законопатить дырку в крыше». Вы моете, устаете, вода опять течет, опять грязно, потому что вы все время смотрите только вниз. Но этого не достаточно. Поэтому многие Учителя говорили: «Живые существа страдают не из-за того, что ничего не делают. Мы делаем больше, чем достаточно. Иногда мы делаем больше, чем необходимо, делаем лишние движения. Но основная причина, по которой страдают живые существа, в том, что они не умеют поступать правильно».

Не надо слишком много работать, работайте эффективно и работайте в нужное время. Это важнее, чем постоянно суетиться, постоянно бегать, трудиться. Хороший бизнесмен вам скажет, что гораздо эффективнее работать, если в нужное время сделать правильные движения, чем судорожно сновать туда-сюда с папкой под мышкой. Вы должны встречаться с нужными, подходящими для вашего бизнеса людьми, а если вы будете на улице каждому встречному давать свою визитку, крича, что вы бизнесмен, говорить: «Пожалуйста, позвоните мне. Я бизнесмен. Вот вам моя визитка», какая будет в этом польза? Вы прослышали про то, что в бизнесе нужно налаживать контакты и хотите сразу со всеми вступить в контакт. Это не эффективно. Потом вы опять открываете руководство по бизнесу, чтобы узнать, что же такое бизнес, и натываетесь на фразу о том, что бизнес – это купля и продажа. Тут же вы все свои деньги берете и идете, и покупаете все, что можно. Вы должны понимать, знать, что покупать, когда покупать, где покупать, как покупать. Это важно. Чтобы мы ни делали, сначала мы должны тщательно изучить, как это делать, а не сразу бежать что-то покупать, продавать, потому что, если вы купите что попало, и вы не сможете это продать, то вы станете банкротом.

И точно также в сансаре: для того чтобы освободиться от сансары, вы должны гораздо лучше узнать, как освободиться, вы должны узнать как можно больше подробностей, как происходит освобождение от сансары. Это гораздо важнее, чем бизнес, поэтому вы должны усвоить эту тему гораздо лучше, чем то, как заниматься бизнесом. В бизнесе нет ничего сложного, а вот дело освобождения от сансары – это непростое дело и его нужно очень хорошо изучить. Бизнес – это не сложно. Для того чтобы заниматься бизнесом, надо просто получить более подробную информацию о ситуации на рынке, если вы знаете то, чего не знают другие люди в этом отношении, тогда у вас получится бизнес, у вас будет больше

преимуществ. Поэтому получить информацию очень важно. Но я не хочу в любом случае говорить вам о бизнесе.

А теперь поговорим о Благородной Истине источника страдания. В Благородной Истине источника страдания идет речь о том, что есть причина наших страданий. И в этом учении подробно объясняется, что является причиной наших страданий, и почему это является вредоносным. Первое наше заблуждение об источниках страдания состоит в том, что мы полагаем, что источник нашего страдания находится вне нас, во внешнем мире. «Там, во внешнем мире, кто-то сделал что-то неправильно, поэтому у меня сейчас проблемы». Это неправильно. «Вчера наши соседи сделали то-то, поэтому у нас сейчас проблемы». Это неправильно. Чтобы там ни делал ваш сосед, его действия не могут стать причиной ваших страданий. В буддизме говорится, что даже если кто-то вас ударил, и вам больно, этот человек – не основная причина ваших страданий. Это понять, может быть, немного трудно. Нам-то кажется, что здесь все очевидно. Он меня ударил, от его удара у меня появился синяк под глазом. Меня же не ударило омрачение, он меня ударил, я видел собственными глазами, как он меня ударил, он – источник моих страданий. Но в буддизме считается, что это объяснение очень и очень поверхностное. Этот человек не источник наших страданий.

Эта ситуация подобна следующей ситуации. Если я ударю кошку палкой, как отреагирует кошка? Кошка решит, что палка очень плохая: «Палка меня ударила, палка непосредственно коснулась меня при ударе, и я видела это собственными глазами, – скажет кошка, – Палка источник моих страданий». Но кто орудовал палкой? Сама же палка не двигалась туда-сюда. Кто ею орудовал? Человек. Если же я палкой ударю человека, а человек немного поумнее кошки, именно палка непосредственно коснется его тела, именно палка непосредственно причинит ему боль. Но он не скажет: «Палка, ты очень плохая». Он увидит, что палкой орудовал человек и скажет человеку: «Ты виноват. Если бы ты не держал палку в руках, она бы сама не стала меня бить». Он это понимает.

Если кто-то кулаком вам двинет, вы скажете, что этот человек очень плохой, он источник ваших страданий. Но в буддизме говорится, что если вы не создали карму получить от него этот удар, то даже если бы он попытался вас ударить, он бы не попал по вашему телу. Вы ударили его кулаком в прошлой жизни в гневе. Ваш гнев ударил его. Это все равно, что крикнуть в горном ущелье: «Ты дурак!», через несколько минут до вас донесется: «Ты дурак!» И вам покажется, что там стоит другой человек и кричит вам в ответ: «Ты дурак!» И вы ему крикнете: «Ты сам дурак!», и в ответ опять услышите: «Ты сам дурак!» Именно так мы общаемся в сансаре, именно так в сансаре все и происходит.

В предыдущих своих жизнях из гнева, из омрачения вы его ударили, и в этой жизни до вас донеслось эхо вашего удара, поэтому он вас ударил. Это эхо. Но основной источник ваших страданий – это ваши омрачения, а не этот человек.

Для меня это очень интересно. Поэтому, зачем гневаться на этого человека? Если вы хотите в этой ситуации по-настоящему разгневаться, то гневайтесь на свои омрачения, а не на этого человека. В прошлых жизнях вы в гневе ударили этого человека, и тем самым как бы заставили этого человека ударить вас сейчас, вы заставили его накопить негативную карму сейчас, ударив вас. Иногда без всякой на то причины, вы видите какого-то человека, и он вызывает у вас чувство острой неприязни, вам хочется сказать ему что-то неприятное или вообще ударить его, хотя он ничего вам не сделал. Почему? Без причины результата не бывает. В буддизме считается, что даже если в этом мире где-нибудь сухой листик сдвинется на несколько сантиметров с одного места на другое, то это не случайность, не совпадение, на это есть свои определенные причины. Без кармической причины, даже листочек не может сдвинуться с одного места на другое на земле. И из-за этой кармической связи с этим человеком

вы произвольно хотите сказать ему что-то неприятное. Потом люди вас спросят: «Зачем ты ему это сказал?» Вы скажете: «Сам не знаю. Мне вдруг захотелось ему это сказать».

Итак, здесь все очевидно. Если вы исследуете, то поймете, что причины наших страданий не находятся вне нас. Мы же все постоянно думаем, что источник наших страданий находится вовне, поэтому пытаемся создать много внешних условий, для того чтобы отгородить себя от этих внешних проблем. Некоторые люди вообще не выходят из дома без сопровождения четырех телохранителей, они ездят в бронированных автомобилях, дом у них за высоким забором, они постоянно живут в страхе, постоянно хотят защититься от внешней опасности. Но если бы они сами никому не вредили, то никто другой бы им не навредил. Это лишь эхо того, что они сделали сами. Лучшая защита – это не четыре телохранителя, лучшая защита – это перестать причинять вред другим.

Много-много лет назад меня однажды одна калмыцкая женщина спросила, она пришла ко мне и сказала: «Геше ла, у меня столько проблем, многие люди говорят обо мне плохо. Что мне делать? Пожалуйста, помолитесь, чтобы они перестали говорить обо мне плохо». Тогда я ее спросил: «А вы сами-то говорите плохо о других или не говорите?» Она подумала и сказала: «Да, я сама других тоже ругаю». Тогда я сказал: «В течение месяца постарайтесь о других плохо вообще не говорить, и если вас будут ругать, не отвечайте оскорблениями на их оскорбления. А потом, когда я сюда снова приеду, мы поговорим». И прошел месяц или два, я не помню, я приехал вновь в Калмыкию, мы опять с ней встретились, и я спросил: «Ну, как дела?» Она сказала: «Сейчас стало гораздо лучше. Теперь меня никто не ругает». Тогда я сказал: «Вы же понимаете, что это не что-то внешнее, это лишь эхо ваших собственных слов до вас доносится». Когда вы говорите: «Ты дурак!», слышите: «Ты дурак!» Когда вы замолчите, эхо несколько раз повторит ваши слова, а потом тоже затихнет. Когда вы молчите, то никакое эхо до вас не доносится. Итак, лучшая защита, это не телохранители, не высокий забор, лучшая защита – это не вредить другим.

Итак, я развеял заблуждение о том, что источник наших страданий находится вне нас, объяснил вам, почему это не так. И вы должны понимать, что источник страданий находится в вас самих, внутри. Сейчас источник всех ваших проблем восседает на очень высоком троне в вашем сердце. На самом высоком троне в вашем сердце восседает неведение, цепляние за самобытие вашего я. Далее, на другом, чуть более низком, троне сидит себялюбие. Вот двое этих владык, восседающих на тронах, основные источники наших проблем. Но когда они появляются, возникают в вашем уме, они притворяются вашими защитниками. То есть, нам кажется, что наше себялюбие нас защищает, оно притворяется, что оно нас защищает, но на самом деле, оно больше нам вредит, чем защищает нас.

А теперь мы более подробно обсудим Благородную Истину источника страдания. Итак, вы должны понять, что ваши страдания и источник ваших страданий – не во внешнем мире где-то находятся, а в вашем сердце. Ваши собственные омрачения – вот ваш источник страданий. Гнев, зависть – все это источники ваших страданий.

Я приведу вам маленький пример зависти. Когда вы видите, что у других людей есть что-то лучшее, чем у вас, то первый вопрос, который возникает у вас: «Почему у меня этого нет? Почему у него это есть, а у меня нет?» Почему возникает этот вопрос? Из-за себялюбия. Себялюбие – это «я, я, я». Именно оно заставляет вас спросить: «Почему у него это есть, а у меня нет?» Из-за этого вопроса у вас возникает и зависть. И когда у нас возникает зависть, то что происходит? Сначала зависть лишает нас покоя, и ум становится очень несчастным из-за зависти. Зависть причиняет нашему уму очень много боли. Зачем же мы сами заставляем себя так страдать? Очевидно же, что когда возникает зависть, сначала она лишает покоя вас, а затем, стоит вам открыть рот и что-то сказать, вы лишаете покоя другого человека. Итак,



здесь совершенно очевидно, что зависть создает проблемы вам, и служит условием для проблем других людей.

Итак, вы должны понимать, что основная причина ваших проблем находится не вне вас, а находится прямо здесь, внутри вас. Если бы вместо зависти у вас стало меньше эгоизма, если бы у вас появилась в уме забота о других, то когда ваш ум думает о счастье других, когда он не заиклен только на своем «я, я, я», когда он иногда, все же, думает и о чужом счастье, например, вы думаете: «У моего соседа столько проблем в жизни». И однажды, когда ваш сосед покупает новую машину, увидев это, вы скажете: «Как здорово». Такие мысли – это результат заботы о других. Вы скажете: «У моих соседей обычно столько проблем, но вот сегодня они купили новую машину, они радуются, у них праздник. Пусть их машина никогда не сломается». А с другой стороны, можно сказать: «Как здорово, что он купил нам машину. Если они будут ездить туда-сюда, то я в любой момент могу их попросить, они подвезут меня, куда мне надо. Это же наша машина. Деньги-то платил он, а машину купил нам». Очень хорошо. Зачем же завидовать.

Если ваши соседи или родственники покупают машину, никогда не завидуйте этому, это глупо, думайте о ней, как о нашей машине. Если вы просите о помощи, кого вы просите помочь? Обычно вы просите помочь соседей или родственников. И как глупо, если мы зависим по сути дела от наших соседей или родственников, когда у них появляется что-то новое, мы начинаем завидовать. Это глупо. Думайте об этом, и тогда вы будете радоваться счастью других. Омрачения, негативные эмоции – все это делает наш ум ненормальным. Если у вас слишком сильный эгоизм, то когда вы видите, как кто-то счастлив, кто-то радуется, то вас чужое счастье расстроит. Если из-за своего эгоизма, своих омрачений, вы будете огорчаться из-за счастья других, то вы ненормальны. Это правда, это же ненормально.

Спросите у какого-нибудь здравомыслящего человека, даже не буддиста: «Огорчаться, видя счастье другого человека, это нормально или ненормально?» Он скажет: «Ненормально». Это психические отклонения. Постепенно такой человек сойдет с ума. Каждый раз, когда вы ловите себя на том, что огорчаетесь из-за счастья другого человека, вы должны тогда говорить себе: «Ты ненормальный». Из-за чего возникает это отклонение? Из-за ваших омрачений, из-за вашей зависти, а эта зависть – следствие вашего эгоизма. И все это источники психических отклонений. Из-за этого вы становитесь немного ненормальным, у вас начинается расстройство психики, и это в свою очередь вызывает у вас депрессию. Здесь все яснее ясного, источники ваших страданий находятся не вне вас, это ваши собственные омрачения. Я думаю, что если сейчас среди вас присутствуют атеисты, то есть, люди, которые не считают себя буддистами, и то они, слушая все это, не могут не согласиться. Они скажут: «Действительно, это правда, никаких догм тут нет». Здесь говорится о причинно-следственной взаимосвязи.

Так что, бабушки будьте бдительны, помните, что источники ваших страданий находятся не вне вас, это ваши собственные омрачения. Когда вы будете читать ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, не думайте при этом: «Вот она то-то сделала, поэтому у меня такие-то проблемы, а другая то-то сделала, поэтому у меня такие проблемы». Не надо так думать. Вы должны чувствовать сострадание к ней, говорить: «Вот ей не хватает счастья, у нее столько проблем. Пусть она всегда будет счастлива». Во время того, как вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, желайте, чтобы благодаря тому, что вы читаете мантру, все люди стали счастливы, потому что никто не хочет страдать. И скажите себе: «Я, бабушка, мало что могу сделать, я могу лишь молиться об их счастье». Молитесь о молодежи Калмыкии, о молодом поколении, если вы искренне, от всего сердца будете молиться о молодом поколении, об их счастье, то это обязательно окажет на них какой-то благотворный эффект.

Если пожилой человек, бабушка или дедушка, говорит что-то хорошее другому, или желает добра, желает чего-то хорошего, то это пожелание исполнится сразу же в этой жизни. И наоборот, если пожилой человек рассердится, пожелает другому чего-то плохого, это тоже может сбыться прямо в этой жизни. Это тоже часть механизма кармы. А молодежь должна уважать и почитать старших, пожилых людей, это тоже часть нашей калмыцкой и тибетской традиции. Это очень важно. Если вы будете их уважать, почитать, даже если у вас больше образования, чем у них, от этого ваша образованность не понизится, она только возрастет.

В особенности важно заботиться о родителях. Если вы не будете заботиться о своих родителях, то эта дурная карма проявится сразу же, прямо в этой жизни. Поэтому в нашей калмыцкой, бурятской, тувинской, тибетской традиции, когда ребенок вырастает, он начинает очень сильно заботиться о своих родителях, для него это имеет первостепенную важность. Потому что, когда он сам был маленький, когда он не умел самостоятельно ни кушать, ни одеваться, родители кормили и одевали его. А теперь, когда он вырос, когда он возмужал, стал независимым, на нем лежит ответственность за его родителей и забота о родителях. Вы должны понимать, что ваш Духовный Наставник и ваши родители, очень-очень мощные объекты кармы. Если вы сделаете им небольшое, даже маленькое добро, то от этого вы получите очень большой результат. В общем, когда родители ваши постареют, не надо выселять их из дома, из квартиры, это очень тяжелая негативная карма. От этого вы же в будущем будете больше страдать, и вы пожалеете об этом. Сейчас я расскажу вам одну историю.

Раньше, много-много лет назад в Тибете жила-была одна семья, и вот отец этой семьи состарился. И тогда жена его сына стала все время шептать своему мужу: «Вот, твой отец все болеет и болеет, что же до сих пор он никак не умрет. Из-за него у нас проблемы в семье, он нам мешает. Пойди-ка ты утопи его в реке». Сначала он не соглашался, но она все пилила его и пилила. Наконец, он пошел однажды, сшил кожаный мешок, запихнул своего старого отца в кожаный мешок, и утопил в реке, бросил в реку. Затем, когда он сам состарился, созданная им карма принесла свои результаты, принесла свои плоды, и сын поступил с ним точно также. Он тоже посадил его в кожаный мешок и бросил в реку. И в течение нескольких поколений в этой семье повторялась одна и та же история.

Однажды в этой семье родился мудрый ребенок. Когда этому мальчику исполнилось восемь лет, он увидел, как его отец шьет кожаный мешок, чтобы посадить туда деда и выбросить в реку. Когда этот мешок был готов, этот восьмилетний мальчик подошел к отцу и сказал: «Папа, когда ты бросишь дедушку в реку, принеси, пожалуйста, обратно мешок. Не выбрасывай мешок вместе с дедушкой». «Зачем?» – спросил отец. «Для того, чтобы я не шил новый мешок, когда ты постареешь». «Как ты смеешь?! – закричал отец, – Я ведь так добр к тебе. С самого детства я заботился и кормил тебя. Как ты можешь даже думать об этом, о том, чтобы со мной так поступить». «Но дедушка вел себя также, – сказал мальчик, – Он тоже был очень добр к тебе, он тоже тебя кормил, когда ты был ребенком. Он был очень добр к тебе, как и ты ко мне. Как ты можешь выбросить его в реку, утопить его в реке». И слова этого ребенка открыли отцу глаза, он заплакал. «Правда, – сказал он, – какой же я дурак. Забыл о доброте своих родителей. Я прислушался к словам своей жены». И отныне в этой семье родителей стали почитать, их перестали топить в реке в старости. И благодаря почитанию родителей, семья эта стала процветать. Вот такой небольшой пример.

Я знаю, что здесь вы не топите своих родителей в реке, не будете этим заниматься, но не исключено, что в некоторых семьях, когда родители становятся старыми, их отправляют в дома престарелых. Это неправильно. Либо вы работаете, зарабатываете деньги на новую квартиру, и оставляете своих родителей в старой квартире. И они живут в старой квартире, и вы про них забываете и даже не думаете, болеют они там или голодают, не заботитесь о них. Это неправильно. Если вы поступаете так со своими родителями, дети ваши также поступят с вами. В Европе и Америке это обычное явление. Дети не

заботятся о своих родителях, потому что, когда родители были молодыми, они точно также не заботились о своих родителях. Так работает механизм кармы. Поэтому на Западе принято, чтобы каждый имел свой личный счет в банке, у родителей свой счет, у детей свой счет, у жены свой, у мужа свой, все раздельное, ничего нашего нет, ничего общего нет. Почему? Потому что никто друг другу не доверяет, все думают только о себе, о своем я. Какой смысл в таких семьях?

Допустим, для того чтобы купить еды, в таких семьях со всех собирают деньги, все должны заплатить одинаковую сумму, скинуться, так сказать, чтобы купить еды. Потом начинаются ссоры в такой семье: «Почему я должен платить столько же, ты ведь больше меня ешь, я ем меньше тебя, я должен меньше платить». Цыганский какой-то дом. Это совершенно неразумная семья. В Калмыкии, Бурятии, Тибете никто не будет попрекать едой кого-то, наоборот, все будут счастливы, если кто-то ест больше их. Это настоящая семья, это настоящая семейная атмосфера, которая должна приносить радость. Допустим, сидят члены семьи за одним столом, ужинают, кто-то ест больше, все на него так смотрят осуждающе: «Если больше ест, пускай больше и платит». Какой смысл в таких семьях? А если в обеденное время ко мне неожиданно заглянул друг, то я не могу пригласить его к столу, потому что остальные не согласятся с этим. Поэтому он должен сидеть в коридоре и ждать, пока я поем. Если гостя в семье не приглашают выпить чаю или покушать, то это не семья, что это за семья. В России обычай гостеприимства, правда, еще сохраняется, это очень хорошо. Это очень важно, чтобы дальше так было. Я боюсь, что постепенно американские и европейские тенденции заразят и Россию, и никакой радости в этом не будет.

Вы, молодые люди, не должны завидовать европейцам и американцам, думая, что они живут очень счастливо. Никакого счастья у них там нет, вы должны это понять. Но американцы притворяются все время счастливыми, у них обычай такой. У них такой вид все время жизнерадостный, они изображают всегда, что они очень счастливы, а внутри они вообще несчастны, у них очень много депрессий. Если вы посмотрите социологические опросы, то увидите, что в Америке гораздо больше людей страдают депрессией, чем в России. Это правда.

Так что, не думайте, что хорошо там, где нас нет. Это неправильно. У вас достаточно еды, вы не умрете с голоду, зачем вам вообще слишком много всего иметь? Да, люди хорошие у вас, это правда. Если у вас не хватает еды, вы всегда можете пойти к соседке и сказать: «Мне очень кушать хочется. Можно покушать у вас?» Неужели соседка вам откажет? «Конечно, – скажет, – Пожалуйста». Но слишком заботиться о гостях, это тоже неправильно. Иногда так и происходит: гость приходит, на стол все выставляется, водка, не одна, а пять бутылок. Это неправильно. Что касается русских, то, зная эту слабость, я говорю: «Не надо угощать гостей водкой». Угощайте их едой, соком, это будет хорошо, но водку на стол не надо ставить, когда гости приходят. И на всяких праздниках, вечеринках, когда поднимаются рюмки с водкой, тосты произносятся – это тоже неправильно.

Когда я только приехал в Россию, мы собрались с моими друзьями за столом, и вот один из моих калмыцких друзей поднял рюмку с водкой и встал и сказал: «Теперь давайте выпьем за здоровье Его Святейшества Далай-ламы». В руке он держал рюмку водки: «И так же за наше здоровье», - сказал. Для меня это было противоречие. Словно кто-то встал, держа стакан яда, и сказал: «Сейчас мы выпьем за здоровье Его Святейшества Далай-ламы и за наше здоровье». Это противоречие. Если бы у этого человека был в руке стакан сока, и он предложил бы выпить за здоровье Его Святейшества и за наше здоровье этот сок, тогда было бы все правильно, логично. В соке находится очень много витаминов, он полезен для здоровья. Водка причиняет больше вреда. Поэтому традиция произносить тосты в России мне очень нравится, но делать это водкой неправильно. Старайтесь в будущем на свадьбах, на днях рождениях произносить тосты, но за здоровье пить сок, а не водку.

Посвящение заслуг.

Для медитации очень важно знать, как сидеть в правильной позе. А для того чтобы сидеть в правильной позе, очень важно заниматься буддийской йогой. Недавно мой друг тибетец, который ездил в Таиланд заниматься медитацией, показал мне буддийскую йогу, которой он там научился. Это очень полезные упражнения. Буддийская йога, которая сохранилась в Таиланде, это также и наша йога, никакой разницы нет.

Его тело очень изменилось после этой йоги. До того как он уехал в Таиланд, у него было очень не сбалансированное тело, а теперь он стал как пластилин. Он может садиться на шпагат. Он говорит, что после этой йоги, когда садишься в медитацию, то тело испытывает очень приятные ощущения, ему очень комфортно.

Я помню, каким он был раньше, какое у него было тело, он был толстым, негибким, и, увидев, как он изменился с помощью этой йоги, я сказал, что если уж ты так изменился, то все мои ученики, занимаясь этой йогой, станут очень гибкими. Йога также очень полезна для здоровья. При этом вам не нужно ходить в спортзал, платить деньги, на тренажерах заниматься, чтобы фигура стала красивой, вы можете и с помощью йоги сделать свою фигуру красивой.

Когда я недавно был на Украине, я показал моим ученикам там некоторые из этих йогических упражнений, они занимались и другой тоже йогой и сказали, что это очень полезно, и сказали, что эти упражнения из буддийской йоги, похожи на хатха-йогу, но небольшая разница есть. Так что, на следующей сессии, после лекции мои ученики будут показывать вам там, на первом этаже, эту йогу, а вы все будете смотреть.

Не думайте, что йога это очень трудное занятие, йоге научиться очень легко. Я объясню вам механизм каждого йогического упражнения и функцию, это очень важно. Если вы запомните эти упражнения, а потом будете заниматься по пятнадцать минут в день, то тело ваше изменится. Не надо слишком много заниматься, каждый день по пятнадцать-двадцать минут, и ваше тело действительно начнет меняться, йога растянет ваши мышцы, вы обретете гибкость.

Там есть такие упражнения, как йога летящего орла, йога клюющей курицы, йога лука и стрел из положения сидя, положения стоя, йога на одной ноге, все это буддийская йога, йога вращающегося колеса, йога поворота. Каждая из них выполняет разные функции. Все это простейшие йогические упражнения, но есть и другая йога, более сложная. Сначала научитесь делать эти упражнения. Эти йогические упражнения предназначены специально для медитации, чтобы было удобно сидеть в позе медитации. Есть много других упражнений, но эти вы должны в первую очередь освоить, для того чтобы сидеть в медитации. И тогда вы легко сядете в позу медитации, вы легко сможете в ней сидеть, и вам будет комфортно, удобно. Я когда на вас смотрю, я вижу, что большинству из вас очень трудно сидеть в позе, скрестив ноги, вы сидите, приподняв их. Когда я попросил Майю сделать первое упражнение, где нужно было колени положить на землю, она не смогла, она сидела, как курица.