

Я счастлив снова видеть вас после длительной разлуки. Я рад, что вы еще живы, и я также. Мы не должны принимать этот факт как должное, потому что каждое мгновение в этом мире умирает множество людей. Почему то же самое не может случиться и с нами? Поэтому мы должны готовиться к достижению счастья не только в этой жизни, но и в будущей. Я приехал сюда, чтобы помочь вам научиться создавать причины счастья в будущей жизни. Некоторые мои учения будут посвящены также тому, как стать счастливым в этой жизни.

Поняв буддийскую философию, вы сможете жить полной жизнью уже сейчас. С неправильным образом мышления даже в этой жизни вы будете несчастными. Если у вас много негативных мыслей: «Он такой, он сякой», – много сомнений, то несчастными становитесь не только вы сами, но и ваша семья, родственники, соседи. Когда человек, даже не веря в будущие жизни, правильно мыслит только ради этой жизни, знает вещи глубже, чем обычные люди, он всегда спокоен. Уже в этой жизни он может жить полноценно и счастливо.

Согласно буддизму, все наши проблемы появляются не из-за того, что мы ничего не делаем, а из-за того, что мы делаем все неправильно. Неверные поступки появляются вследствие ложной философии. Поэтому в нашей жизни нам крайне важно обрести правильное воззрение. Действия наших тела, речи и ума являются творцами как нашего счастья, так и наших страданий. Позитивные поступки тела, речи и ума принесут счастье и вам, и другим. Негативные действия тела, речи и ума становятся причинами и ваших собственных, и чужих страданий. Негативные действия являются следствием ложных взглядов. Поэтому, чтобы изменить свое поведение на уровне тела, речи и ума, сначала нужно поменять свой образ мышления. Когда у вас появится правильное воззрение, автоматически изменится ваше поведение на уровне тела, речи и ума.

Но лишь ознакомиться с этим правильным воззрением недостаточно. Вы должны вновь и вновь приучать к нему свой ум – именно это и называется медитацией. Когда вы освоите правильное воззрение с помощью медитации, тогда вы будете непроизвольно совершать верные действия телом, речью и умом. Это и есть результат медитации, а не левитация или ясновидение. Достигнув настоящего результата медитации, если кто-то назовет вас дураком, вы не станете отвечать ему тем же самым. С правильным воззрением вы подумаете: «То, что он назвал меня дураком, не делает меня таковым. Зачем же тогда гневаться?! Если я разозлюсь на то, что этот человек говорит мне, что я дурак, мой гнев разрешит проблему или нет? Нет, он лишь усугубит ситуацию».

Гнев разрушает покой вашего ума. Попробуйте встать на место этого человека, тогда вы поймете, что он говорит так, потому что несчастлив. Счастливый человек так не поступает. Таким образом, вы увидите, что надо отнестись к нему не с гневом, а с состраданием. Кроме того, согласно буддийской философии, рассматривать живых существ как объект гнева – это заблуждение. Только недостойное сознание может видеть их как объекты гнева. В действительности, живые существа являются объектами сострадания. Почему тот человек, который оскорбляет вас, не является объектом вашего гнева? Потому что, согласно буддийской философии, он не вредит вам напрямую.

Например, если я ударю собаку палкой, она решит, что ей вредит палка, и рассердится на нее. Собака думает, что палка является объектом гнева. Мы, люди, знаем, что палка не является объектом гнева, потому что ею управлял человек. Палка была лишь беспомощным орудием в его руках, поэтому глупо злиться на палку. Однако если взглянуть на это с точки зрения более высокой философии, то люди мало чем отличаются от животных. Конечно, мы немножко умнее – не злимся на палку, но зато злимся на человека. С точки зрения философии, когда кто-то говорит вам что-то дурное, гневаться на этого человека – все равно

что гневаться на палку. Почему? Потому что этот человек, в данном случае, подобен палке: им орудовал его гнев. Вспомните себя: когда вы в гнев, у вас нет выбора – вы можете навредить даже сами себе. Никто не хочет вредить самому себе, но в гнев вы можете это сделать.

Если вы проанализируете, то увидите, что ни один человек по своей природе не испытывает желания гневаться. Шантидева в своем труде «Бодхичарья-аватара» говорит, что омрачения, такие как гнев и зависть, возникают у людей подобно болезни, против их воли. Люди не хотят болеть, точно так же они не хотят испытывать омрачения. Когда человек болен туберкулезом, он кашляет. Зачем при этом на него гневаться? У него нет выбора. Вместо этого нужно сострадать ему. Точно так же, когда вы задумываетесь о том, что человек говорит вам нечто неприятное, находясь под полной властью своих омрачений, вы понимаете, что он не может быть объектом вашего гнева. Это объект сострадания. Восприятие такого человека как объекта сострадания – это достоверное сознание, а как объекта гнева – заблуждение, такое же, как заблуждение собаки, злящейся на палку.

Думая таким образом, даже если вы скажете себе: «Надо разозлиться!» – у вас это не получится. Если вы слышите от человека грубые слова, вам следует понимать, что это говорит не он, а его омрачения, тогда ваш ум будет спокойным. Если ваш муж или жена будут в гнев говорить вам грубые слова, не думайте: «Он (она) меня не любит!» – ведь от этого вашему уму станет только хуже. Потом, даже если ваш муж (жена) будет говорить, что любит вас, вы не будете верить: «Нет, это он (она) хитрит», – и, что бы он (она) ни делали, вы все равно будете думать плохо. Это ошибка.

Если вы будете относиться к этому именно так, тогда вы сможете потушить даже очень большой огонь. В наши дни как люди поступают? Возникает какая-то искра, которую легко потушить, но они подливают туда еще больше масла, и разгорается сильнейший пожар, который испепеляет весь дом. Это происходит из-за отсутствия философии. Люди, которые знают философию, легко могут потушить даже большой огонь. Люди, незнающие философию, если возникает небольшой огонь, подливают туда еще бензина, и ситуация ухудшается. В этом заключается разница между ними.

В вашей жизни философия играет огромную роль, потому что именно она помогает вам в разрешении множества проблем. Что касается моей жизни, то для меня это очевидно. Какая бы проблема у меня ни возникала, например, болезнь, все ограничивается лишь физическим недомоганием и не вызывает у меня депрессию. Поэтому важно иметь правильную философию. Тогда и вы будете счастливы, и окружающие вас люди. Благодаря философии у вас будет верное мышление. Когда ум правильно мыслит, то он спокоен, не кипит, как молоко.

Это были общие советы для вас перед началом основного учения. Вы должны жаждать все больших и больших наставлений по философии, они, действительно, бесценны. В будущих жизнях вам будет тяжело получить такие учения. Сейчас, пока вы еще – люди, в этом человеческом воплощении вы должны стараться получать больше учений по философии и размышлять над ними. Читать мантры – тоже хорошо, но пока вы должны сосредоточиться на приобретении философского понимания. В будущей жизни, если вы родитесь, например, бараном, у меня не будет выбора – мне придется сказать вам – читайте мантры, потому что баран все равно никакой философии не понимает.

Сейчас у вас очень острый ум, высокие мыслительные способности, особенно в России, поэтому для вас крайне важно стремиться понять философию. Не думайте, что, для того чтобы заниматься буддийской медитацией не нужна философия, нужно просто

медитировать, и все. Это большое заблуждение. Медитировать без философской подготовки – опасно. Результата не будет, я вам точно говорю. Если же у вас хорошее знание философии, тогда даже маленькая медитация даст большой результат. Это мой вам совет.

Теперь вернемся к «Сутре сердца». Я рекомендую читать ее ежедневно. Это будет для вас очень полезно. Читая «Сутру сердца», вы накапливаете заслуги от чтения всех сутр. Это сжатый текст, то есть в нем в краткой форме представлен богатейший материал. В нашей жизни крайне важно накапливать благие заслуги, и один из лучших способов для этого – чтение «Сутры сердца». В ней излагаются слова самого Будды, поэтому там заключен глубокий смысл. От простого чтения этой сутры вы будете накапливать заслуги и, тем самым, устранять препятствия из своей жизни. Поэтому каждое утро читайте ее. Это займет не более пяти минут, зато, благодаря этому, постепенно атмосфера в вашем доме будет меняться. Не просите кого-то молиться за вас. Вы должны молиться сами. Буддийская молитва вовсе не такая: «Бог, дай мне то, дай мне это». Это детская молитва. Буддийская молитва – это, например, читать священные тексты и размышлять над их глубинным смыслом. Каждый раз, читая эти тексты, вы будете постигать их все глубже.

Передачу текста я буду давать на тибетском языке, а в повседневной жизни вы будете читать ее на русском. Если вы каждый день будете читать «Сутру сердца», то заслуги от ее чтения сможете забрать в следующую жизнь. Это будет причиной вашего счастья в будущей жизни. Если будущей жизни нет, тогда это не имеет значения, но, если будущая жизнь есть, тогда чтение такого текста, как «Сутра сердца», очень вам пригодится. Я могу утверждать со стопроцентной уверенностью, что жизнь после смерти существует. Невозможно полностью уничтожить нашу жизнь. Невозможно сделать полностью несуществующим наш ум. Буддийские философы еще две с половиной тысячи лет назад знали, что невозможно полностью уничтожить грубые частицы материи. Вы можете стереть их в пыль, сделать невидимыми, но каждая частица, даже в тонкой форме, будет продолжать поток своего существования. Невозможно прервать этот поток.

То же самое сейчас утверждают и ученые. Они проанализировали этот вопрос, открыли закон сохранения массы и энергии, который говорит о том, что частицы материи невозможно сделать несуществующими. Поэтому в буддизме говорится: «Если нельзя полностью уничтожить грубую материю, как можно полностью уничтожить сознание?!» Ум продолжит свое существование даже после смерти, это и называется будущей жизнью. Существует множество других логических обоснований, доказывающих существование жизни после смерти.

Помимо этого, в нашем мире существует много свидетельств, когда маленькие дети ясно помнят свою предыдущую жизнь. Например, в Индии была маленькая девочка, которая вспомнила свою предыдущую жизнь. Поскольку она в предыдущей жизни погибла в детском возрасте, то у нее оказалось две мамы и два папы. Она точно описала, где она жила в предыдущей жизни, как выглядел ее дом, что находилось в ее комнате – вспомнила все до мелочей. В тибетском обществе тоже есть много подобных историй.

Если отрицать факт предыдущих жизней, тогда очень трудно объяснить подобные явления. С другой стороны, нет никаких логических обоснований, которые бы опровергали предыдущие жизни. Если человека, который не верит в прошлые жизни, спросить, почему их нет, он скажет: «Я не верю в прошлые жизни, потому что я их не видел. Будущей жизни тоже не существует, потому что я ее не вижу». Однако с такой логикой вам придется признать, что у вас нет мозгов, потому что вы и их не видите. Итак, либо вам придется признать, что у вас нет мозгов, либо то, что будущая жизнь существует. Я шучу.

Сейчас я дам вам передачу «Сутры сердца». Визуализируйте меня в форме Авалокитешвары. Представляйте, что «Сутра сердца» выходит из моего рта в виде белого света, входит в ваши уста, проникает в ваше сердце и остается в нем в качестве передачи «Сутры сердца».

Итак, если вы по утрам будете читать «Сутру сердца» с чистой мотивацией, я уверен, что все божества, будды и бодхисаттвы придут к вам и благословят ваш дом. Тогда, даже если ваш дом скромный и небогатый, вы будете счастливы. Иногда бывает так, что дом очень богатый, в нем много дорогих вещей, но люди не хотят там находиться. Почему? Потому что там отсутствует особая атмосфера. Наука уже доказала существование такой атмосферы. Если в комнате много времени находится злой человек, то цветы там растут плохо, потому что там негативная атмосфера. А в комнате у доброго, спокойного человека цветы растут хорошо, потому что там благоприятная атмосфера. Поэтому в своем доме надо создавать хорошую атмосферу, тогда вся ваша семья будет здоровой. Тело сильно зависит от состояния ума. В негативной атмосфере люди часто болеют. Итак, поскольку у себя дома вы проводите большую часть времени, вы должны сделать его храмом, тогда у вас не будет необходимости идти в какой-то другой храм.

Учение «Сутры сердца» было преподано Авалокитешварой. После ухода Будды в нирвану его ученики собрались вместе и стали думать: «Наш Великий Наставник ушел, что же нам теперь делать?» Тогда Ананда – один из мудрейших учеников Будды – сказал: «Самое лучшее, что мы можем сделать, это вспомнить все те учения, которые давал Будда, и сохранить их в письменном виде для будущих поколений». В те времена не существовало магнитофонов, но многие из учеников Будды обладали феноменальной памятью. Когда практикующий достигает прочного сосредоточения, у него развивается такая хорошая память, что он с первого раза все запоминает. Это и называется феноменальной памятью.

Итак, в этом собрании выступил вперед один из учеников Будды с такой феноменальной памятью и сказал: «Так я слышал однажды. В такое-то время, в такой-то ситуации Будда изрек такие-то и такие-то наставления». Он стал излагать то, что запомнил, а другие ученики за ним записывали. Так возник свод сутр или Слово Будды. В целом, учение Будды насчитывает восемьдесят четыре тысячи томов.

«Сутра сердца» начинается с традиционных слов «Так я слышал однажды». Далее рассказчик продолжает: «Бхагаван пребывал в Раджагрихе на горе Коршуна с великой общиной монахов и великой общиной бодхисаттв. В то время Бхагаван погрузился в сосредоточение, исследующее перечень дхарм, именуемое «Видимость глубины». Эти строки являются словами не самого Будды, а монаха-рассказчика. Сначала он разъясняет те обстоятельства, при которых было передано учение, – перечисляет три благоприятных условия.

По его словам, первым благоприятным условием было присутствие в том месте Будды. Иными словами, он указывает на то, что учение «Сутры сердца» было передано в присутствии самого Будды. Второе – это благоприятное место – гора Коршуна в Раджагрихе. Оно было благословлено самим Буддой Шакьямуни, и все будды, которые придут в дальнейшем, будут давать учение на том же самом месте. Третье благоприятное условие – это то, что учение давалось перед большой аудиторией, состоявшей из высокорезализованных существ: бодхисаттв – тех, кто заботится о других больше, чем о себе; архатов – практикующих, которые полностью изгнали из своего ума все омрачения; а также арьев – тех, кто напрямую познал пустоту.

В то время Бхагаван или Татхагата (это все – эпитеты Будды) погрузился в сосредоточение, исследующее перечень дхарм, феноменов, именуемое «Видимость глубины». Я не знаю, интересно вам это или нет, но я уверен, что вам это полезно. Учение не обязательно должно быть интересным, но оно должно нести вам пользу. Точно так же врач дает вам лекарство, которое помогает вылечить болезнь. Если врач будет давать те лекарства, которые вам интересны, а не те, которые полезны, вам от этого будет только хуже.

Сначала я объясню вам смысл слова «Бхагаван». С санскрита на английский язык «Бхагаван» переводится как «благословенный», но основное значение этого слова – победитель. Будда победил четырех внутренних демонов, благодаря чему он достиг состояния полного, совершенного счастья. Косвенно здесь говорится о том, что мы, простые живые существа, еще не одержали победу над четырьмя внутренними демонами, поэтому до сих пор страдаем в сансаре.

Почему мы до сих пор возвращаемся в сансаре? Потому что мы постоянно пытаемся победить каких-то внешних врагов, внешние неблагоприятные факторы, но не боремся со своими внутренними демонами, более того, даже не помышляем об этом. Мы не только не думаем, что эти четыре внутренних демона являются источником наших страданий, но и, наоборот, считаем их своими друзьями. Мы ищем прибежища в этих четырех внутренних демонах. Утром во время молитвы мы говорим: «Ищу прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе», – но, закончив молиться, тут же обращаемся к прибежищу в четырех внутренних демонах.

Давайте рассмотрим три объекта буддийского прибежища – Будду, Дхарму и Сангху. Основным из них является Дхарма. Что это такое? Дхарма – это мудрость, познающая пустоту, это бодхичитта, это любовь, это сострадание. Все благие качества, все достоинства ума – это и есть Дхарма. Когда вы сталкиваетесь с трудностями, проверьте, в чем ваш ум ищет прибежище. Он мгновенно обращается к гневу, зависти, привязанности. На словах вы говорите: «Я ищу прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе», – но в глубине души ищите прибежище в этих четырех демонах, марах, что еще больше ухудшает ваше положение.

Если вы вспомните, например, сериал «Санта-Барбара», вам станет все очевидно. Как только возникает даже небольшая проблема, люди тут же принимают прибежище в гневе, зависти, им становится еще хуже, а потом они уже и жить не могут. Ум не думает, правильное это прибежище или нет. Это происходит автоматически, потому что за наши бесчисленные предыдущие рождения мы привыкли принимать прибежище в подобных заблуждениях. Поэтому мой вам совет: в повседневной жизни, когда у вас возникают проблемы, ищите прибежище не в своих омрачениях, а в позитивных состояниях ума, – не забывайте его.

Если кто-то говорит вам что-то оскорбительное, ищите прибежище в терпении. Это самое лучшее – другого пути нет. Пускай вам говорят гадости – ваш ум спокоен. Сами по себе слова не могут причинить боль, но, начиная их неверно истолковывать, вы раните сами себя. Если вы обеднеете, не надо искать прибежище в воровстве, примите прибежище в щедрости. Вы можете подумать: «Я уже и так бедный, как я могу быть щедрым?» Но щедрость не обязательно предполагает, что вы должны в реальности что-то раздавать. Если бы это было так, нищий йогин Миларепа не смог бы довести до совершенства свою практику щедрости.

В мире, наверное, никого нет беднее, чем Миларепа. У него была только одна набедренная повязка, а свою единственную миску он разбил. В наши дни, например, в Башкирии, самый нищий человек все равно имеет два или три комплекта одежды. Однажды ночью Миларепа медитировал в своей пещере, и к нему забрался вор. Увидев его, Миларепа засмеялся. Вор спросил: «Почему ты смеешься?» Миларепа сказал: «Я даже днем не могу здесь ничего отыскать, как ты можешь найти здесь что-то ночью?» После таких слов вор убежал.

Как Миларепа довел до совершенства свою практику даяния? Вы должны понимать, что, по словам Шантидевы, практика даяния – это готовность отдавать. Например, это могут быть такие мысли: «Если бы у меня было то-то и то-то, с какой радостью я бы поделился этим со всеми бедными людьми так, чтобы они никогда не страдали от нищеты!» Думайте так, тогда из жизни в жизнь вы будете становиться все богаче. Если вы бедны и постоянно злитесь из-за этого, думаете: «Почему у меня ничего нет? Почему у того-то и того-то все есть? Как бы мне этим завладеть, как бы мне это украсть?» – то так вы ищите прибежище в демонах своих негативных эмоций. От этого ваше положение будет становиться только хуже.

Вы должны понимать, что в буддизме означает слово «прибежище». Буддизм не верит в то, что есть какой-то Бог, к которому вы можете обратиться: «Пожалуйста, защити меня», – и он возьмет и защитит вас от всего. Если бы это было так, у нас давно бы уже не было никаких проблем, страданий. Основным объектом прибежища в буддизме является Дхарма. Вы можете искать прибежище в Будде, но не как в творце всего сущего, умоляя его о том, чтобы он избавил вас от страданий, а как во враче, который может прописать вам верное лекарство, может сказать, от какой болезни вы страдаете, как исцелиться от нее. В буддийской философии считается, что Бог и Будда не могут сотворить все. Если бы у них была такая сила, то из сострадания и мудрости они изначально бы сотворили все безупречным. Зачем бы они сначала создали людям столько проблем, а потом стали бы помогать им избавляться от этих проблем? В этом случае, они бы играли людьми.

Мы – живые существа – испытываем счастье или страдание в зависимости от наших собственных поступков. Поэтому мы не можем винить Бога в своих проблемах: «Почему ты мне этого не дал, а соседу – дал?» Вы можете обвинять в этом только самих себя – вы не создали причины для того или иного благополучия, а сосед создал, поэтому сосед достиг этого, а вы – нет. Если вы хотите счастья, создавайте причины счастья. Если вы не хотите страдать, не создавайте причин страдания. Вот это – один из важнейших советов.

Теперь я расскажу, что это за четыре демона или мары, которых уничтожил в себе Будда. Первый демон – это демон загрязненных совокупностей, скандх. В настоящий момент наши тело и ум, которые приняли рождение под властью омрачений, являются демоном. Потому что именно эти тело и ум – основа для всех наших страданий. Из-за этого тела, которое представляет собой загрязненную совокупность, мы легко чувствуем холод, страдаем от жары, нам легко проголодаться, легко заболеть и постареть. Также наше тело после смерти быстро разлагается. Все эти нежеланные для нас страдания возникают из-за наличия этой загрязненной совокупности тела.

Все наши депрессии, все наши несчастья, расстройства возникают на основе загрязненной совокупности ума. Если бы наш ум был чист, он никогда бы не испытывал ни гнева, ни депрессии. Но из-за того, что он загрязнен, малейшее слово со стороны другого человека, например: «Ну, не такая уж ты и красавица», – вызывает у нас боль. Всю ночь, вместо того, чтобы спать, мы прокручиваем в уме эти неприятные слова. Если бы ум не был загрязнен, то хоть тысячу человек назвали бы нас уродами, мы спокойно бы спали ночью. В зависимости от степени загрязненности у нас возникают различные уровни страдания.

Итак, вы должны понимать, что одна из основных причин, почему мы страдаем, как раз и связана с наличием у нас загрязненных совокупностей тела и ума. Это, в свою очередь, возникает вследствие омрачений. До тех пор, пока ваш ум находится под властью омрачений, у вас не будет истинного счастья. Уничтожив этого демона загрязненных совокупностей, Будда освободился от страданий.

Второй демон – демон омрачений. Он является причиной наших загрязненных совокупностей. Этот демон делает нас несчастными. Когда у нас возникает та или иная проблема в повседневной жизни, вместо того, чтобы искать прибежище в положительных эмоциях, в позитивном настрое ума, мы ищем его в демоне омрачений. Например, если кто-то вас унижает, гнев выступает вашим защитником. Иногда это, конечно, немного помогает вам. Кто-то вас унижил, оскорбил, вы разгневались, дали этому человеку резкий отпор, и он ушел. Вы думаете: «Правильно я поступил. Гнев – очень хороший защитник, иначе бы я пострадал». Да, иногда это немного помогает, но по большей части – вредит вам, но вы об этом никогда не думаете, не анализируете это.

Не только гнев нам вредит, но и все остальные омрачения. Иногда они могут нам чем-то помочь, принести небольшую пользу, поэтому мы думаем, что они хорошие, что они нам полезны. Но, в действительности, они вредят нам больше, чем помогают. По сей день мы все время искали прибежище в своих омрачениях, и что это принесло нам, какой результат? Пока вы не способны уничтожить свои омрачения, но вам следует сделать первый шаг на пути к этому – не искать прибежище в омрачениях. Это мой вам совет. Вы должны дружить с позитивными состояниями своего ума, а не с негативными. Это первоочередная стратегия вашей духовной практики.

Третий демон – это демон желаний. Желания усугубляют наши проблемы, наши неприятности. Омрачения являются основной причиной наших страданий. Желания – это тоже омрачения, но желания выделяются в отдельную категорию, потому что это такое особое условие, которое, как правило, усугубляет наши страдания. В нашей человеческой жизни большая часть проблем возникает именно в следствие желаний. Если опять же обратиться к сериалу «Санта-Барбара» и проанализировать его, то вы увидите, что все наши проблемы становятся больше из-за наших желаний.

С того момента, как у вас появляется желание что-то приобрести, чем-то завладеть, у вас возникает и страдание от отсутствия желаемого объекта. Если у вас просто нет этого объекта, вы не страдаете. Например, простое отсутствие мужа или жены еще не приносит страдания. Но если у вас есть сильное желание: «Я должен найти жену, я должна найти мужа», – то одновременно с этим желанием у вас возникает и страдание от отсутствия, от неполучения желанного объекта. То же самое с машинами, дачами. В этом случае вы начинаете сильно стремиться заполучить это. Вы говорите: «Это моя мечта». Вы много работаете, чтобы исполнить свою мечту, но, в основном, не достигаете этого.

Даже если вы, наконец-то, заполучите то, о чем мечтали, это не решит ваших проблем. Потому что, когда у вас появляется желанный объект, вместе с ним появляется страдание от его наличия. Например, в прошлом году какой-нибудь человек попросил меня: «Геше-ла, пожалуйста, помолитесь о том, чтобы у меня появилось то-то и то-то в жизни». Возможно, за это время у человека действительно это появилось. Но если я сейчас его спрошу: «Ты заполучил то, о чем мечтал. Ты счастлив?» Он скажет: «Нет, несчастен. Я страдаю, у меня проблемы оттого, что у меня это есть».

Когда у вас появляется муж, вместе с ним возникает страдание от наличия мужа, потому что вы лишаетесь свободы, независимости, вы уже не можете просто так куда-то пойти. Когда это страдание становится все больше и больше, у вас возникают мысли: «Как было бы хорошо расстаться с мужем, тогда бы у меня была свобода». Вы начинаете прикладывать все усилия к тому, чтобы развестись с мужем. Вы обращаетесь к юристам. Наконец, когда вы уже оформили развод, это тоже не решает ваших проблем. У вас возникает новая проблема – страдание от расставания с желанным объектом. Первые три дня после развода вы будете счастливы: «Наконец-то у меня появилась моя желанная свобода!» Но потом вы

начнете скучать без мужа, и будете вспоминать те дни, когда вы были замужем, как самое счастливое время.

Люди всегда думают, что раньше было золотое время. Но, в действительности, настоящий момент как раз и является тем самым золотым временем. Прошлое уже ушло – его нет. Думать о том, что раньше было золотое время, глупо. Каждый настоящий момент, каждый наступающий момент – это и есть золотое время, потому что каждое мгновение вы можете создавать потрясающие причины своего будущего счастья.

Поэтому, если взять в целом наши человеческие проблемы – в России, в Европе, в Америке, во всем мире, за исключением каких-либо стихийных бедствий, с которыми уж ничего нельзя поделать – это результат негативной кармы, омрачений – большую часть наших проблем мы, как правило, усугубляем своими желаниями. Везде люди страдают из-за своих желаний. Сначала – потому что не могут получить желаемый объект, затем – от наличия желанного объекта, а в конце – от расставания с ним.

Мы все время вращаемся в круговороте этих трех страданий. Утром, как тараканы, мы выходим из дома, бегаем целый день, возвращаемся в восемь часов вечера. Все это мы делаем под воздействием своих желаний. Мы все время пытаемся решить свои проблемы, но, наоборот, только усугубляем их. Нам не хватает ни на что времени. Это наши желания лишают нас времени. Поэтому, если вы пока не способны уничтожить полностью все свои желания, не надо, по крайней мере, искать в них прибежище. Сейчас с самого раннего утра вы все время ищете сильное прибежище в своих желаниях. Как только вы просыпаетесь – сразу возникают желания: «Это надо, то надо». Вот в чем заключается стратегическая ошибка.

Я не говорю вам, что вообще не надо иметь никаких желаний. Есть три вида желаний. Самое худшее – это желание, высеченное на железе. Если ваше желание уже достигло такой стадии, вы становитесь наполовину безумными. Как достигается такой уровень желания? Из-за неправильного образа мышления. Вообще, желание, привязанность возникает вследствие обдумывания достоинств тех или иных объектов. В буддийской же философии считается, что в тех объектах, к которым мы привязаны, в действительности, не к чему привязываться. Большинство так называемых достоинств этих объектов мы сами им приписываем, преувеличивая их качества. Например, в тех объектах, которые кажутся нам привлекательными, в действительности, нет ничего красивого. Это какие-то отражения, видимости, которые возникают вследствие взаимозависимости различных факторов. Но в самих этих объектах нет никакой красоты.

Ученые, проанализировав этот вопрос, пришли к похожему выводу. Например, вот эта скатерть красного цвета кажется вам очень красивой, блестящей. Но на самом деле в этой материи нет никакого блеска, сама по себе она не сверкает. В ней также нет никакого красного цвета. Вы же думаете: «Я прикасаюсь сейчас к этой красной материи». Ученые, исследовав это, пришли к такому открытию: когда спектр света падает на эту ткань, эту субстанцию, он состоит из целой гаммы цветовых оттенков, и большинство из них поглощается тем веществом, из которого состоит эта материя, а красный свет она отражает. Поскольку эта материя отражает красный свет, она кажется вам красной. В действительности, в ней самой нет красного цвета.

В буддизме также считается, что все то, что кажется нам красивым, на самом деле, лишь сочетание взаимозависимых факторов. Это кажущаяся красота. В самом объекте нет никакой красоты, но наш ум этого понять не может. Наоборот, мы все время преувеличиваем и думаем: «Это так красиво!» Затем наш ум все больше и больше начинает

размышлять об этих преувеличенных качествах. Когда вы, образно говоря, садитесь в автомобиль своего желания и начинаете на нем ехать, тогда, чем больше вы думаете о приписанных вами, преувеличенных качествах желанного объекта, тем больше вы нажимаете на газ. Автомобиль вашего желания несется все быстрее и быстрее. В конце концов, когда он набирает огромную скорость, вы попадаете в аварию.

Когда вы сильно жмете на газ, это означает, что ваше желание уже высечено на железе, без объекта своего желания вы не можете жить. В чем разница между нормальным и ненормальным человеком? Нормальный человек тоже может жать на газ, то есть иметь привязанность, но он гораздо быстрее может остановить, развернуть свой автомобиль. Ненормальный человек, когда он жмет на газ, уезжает слишком далеко. Он долго не способен остановиться или развернуться.

Иногда люди так сходят с ума. Например, у парня была девушка, к которой он был очень привязан. Вдруг она ушла от него к другому. Тогда эта девушка становится для него идеей фикс: он одержим ею, не способен думать ни о чем другом, только о ней. То есть, он все больше и больше жмет на газ, он не способен вернуться. Где бы он ни находился, о чем бы ни шел разговор, он может говорить только об этой девушке, больше ни о ком. Одной из причин этого ненормального состояния является крайне высокий уровень желания, которое словно бы высечено на железе.

Средний уровень желания – это желания, словно высеченные или выжженные на дереве. Он также вредоносен, но не так опасен, как первый уровень. У большинства из нас именно такие желания. Самый слабый уровень – это желания, словно написанные на воде. Пока вы не способны избавиться от всех своих желаний. Сейчас вы должны стараться избавиться от первых двух уровней желаний – высеченных на железе и выжженных на дереве. Желания, написанные на воде, не особо опасны, к тому же, в настоящий момент, даже если бы вы попытались, то все равно не смогли бы от них избавиться. Когда вы почувствуете вкус другого счастья – счастья, которое достигается посредством медитации, тогда вы перестанете нуждаться в желаниях, написанных на воде.

Если у вас есть вкусная домашняя пища, ресторанная еда вам не нужна. Но если у вас дома нет еды, то говорить себе: «Не надо хотеть ресторанную еду», – и не есть ее – очень трудно. Некоторые люди считают, что ресторанная пища не очень полезна. Но для того, чтобы отказаться от нее, сначала вы должны иметь вкусную пищу дома. Поэтому я и говорю, что пока вы можете питаться в ресторанах. Но при этом я предупреждаю, что не надо принимать наркотики и пить водку. В этой аналогии наркотики символизируют желания, высеченные на железе, а водка – желания, выжженные на дереве. Это очень опасно. Вы можете вкусно питаться в ресторанах, пить сок и тому подобное. Я знаю, что все равно это не так полезно для вашего здоровья, и постепенно вы должны стараться научиться вкусно готовить у себя дома. Тогда ваш ум скажет: «Мне не нужны все эти рестораны». Вот такой должен быть искусный метод.

Если вы будете твердить себе: «Не имей никаких привязанностей», – наоборот, ваши привязанности возрастут. Поэтому я вовсе не призываю вас не получать удовольствие от жизни. Ешьте вкусную еду, ездите отдыхать на море, но не надо слишком привязываться. Привязанности, все-таки, должны быть написаны на воде. Но они должны сопровождаться пониманием непостоянства. Вам нужно осознавать, что те объекты, к которым вы привязаны, непостоянны, с каждым мгновением они разрушаются. Вы должны сказать себе: «Когда-нибудь либо я расстанусь с этим объектом, либо он уйдет от меня. Зачем же тогда привязываться? Сейчас, пока мы еще вместе, мы должны быть добры друг к другу. Мы должны стараться приносить друг другу счастье».

Когда в вашем уме будет понимание непостоянства, ваш ум будет открыт, он станет гибким. Исследуйте: ни в одном объекте нет никакой стабильности, надежности. Все с каждым мгновением разрушается. Ученые проанализировали тот же вопрос, о котором говорят буддисты, и обнаружили, что, действительно, любой предмет, например, эта чашка, кажется очень прочной, незыблемой, но в действительности, она состоит из множества частиц, которые постоянно находятся в движении, и структура этой чашки постепенно разрушается.

С таким пониманием, с одной стороны, вы сможете наслаждаться жизнью, а с другой стороны, вам не будет больно. То есть, вы овладеете мастерством слизывания меда с лезвия ножа. Все сансарическое счастье подобно меду на лезвии ножа. Буддизм не призывает вас не слизывать мед сансары. Буддизм лишь предупреждает, что мед намазан на лезвии ножа. Те люди, которые не умеют искусно лизать этот мед, потом будут страдать. Они чуть-чуть попробуют вкус меда, но пострадают при этом больше, чем получают удовольствия.

Некоторые юноши и девушки в течение трех дней очень любят друг друга, но потом у них начинаются ужасные страдания. То есть, они страдают больше, чем были счастливы, когда были вместе. Они были так привязаны друг к другу, так неразлучны, что, если бы это было возможно, они бы вместе ходили в туалет. Когда проходят эти три дня, у них начинается депрессия. Они начинают испытывать такую ужасную боль, что им даже невыносимо видеть друг друга, а всего три дня назад они не могли даже минуту не смотреть друг на друга. Все это – из-за незнания того, как правильно слизывать мед с лезвия ножа.

Кроме того, вы должны понимать, что сансарическое счастье подобно соленой воде. Сначала вам может показаться, что она утоляет вашу жажду, но в действительности, жажда только возрастает. Поэтому, вместо того, чтобы все время пить соленую воду, старайтесь пить нектар. Что такое нектар? Это чувство удовлетворенности: «Мне достаточно». Тогда, действительно, у вас будет чувство глубокой внутренней удовлетворенности. Если же, наоборот, вас переполняют одни желания, сколько бы у вас ни было вещей, вы думаете, что вам нужно еще больше, в этом случае вы никогда не станете богатым человеком, даже если у вас будет столько же денег, сколько у Березовского. Подобно ему, вы будете постоянно жаждать большего. Если бы вы встретились с Березовским и спросили его: «Ну что, у Вас уже достаточно денег?» – он сказал бы: «Нет, мне нужно еще больше».

Например, президент Калмыкии Кирсан Илюмжинов, мой друг, каждый раз, когда мы с ним встречаемся, просит: «Геше-ла, пожалуйста, помолитесь о том, чтобы у меня стало еще больше денег». Я знаю, что он и так очень богат, но он никогда не говорит, что богат. Он все время просит: «Помолитесь, чтобы у меня было еще больше денег». Он совершенно не считает то, что у него уже есть. Когда я с ним разговариваю, складывается такое впечатление, что я богаче его. Я никогда не жалуясь ему на то, что у меня нет этого, нет того. Я все время говорю: «Мне достаточно того, что есть». При этом, когда я езжу в Индию, я спонсирую многих бедных людей, раздаю им деньги. Но, в действительности, у меня даже нет собственной квартиры, я ее лишь арендую. Но у меня никогда не возникает ощущение, что я беден.

Не только Кирсан Илюмжинов, все богатые люди одинаковы, потому что никто из них не довольствуется тем, что имеет. Правда, Кирсан Илюмжинов помогает многим бедным. Это очень хорошо. В Калмыкии и в других местах, если кто-то к нему приходит и говорит: «У меня такая-то проблема», – он всегда сразу же дает деньги, никогда не отказывает. Я знаю, что это так, ему трудно отказать другому человеку.

Итак, что касается демона желания, если вы не можете полностью избавиться от него, то, по крайней мере, старайтесь уменьшить первый и второй уровни желаний: высеченное на железе и выжженное на дереве. Вы действительно способны на это. Желание, которое высечено на железе, может свести вас с ума. Будьте с этим осторожны. Когда ваше желание возрастает до невероятных размеров, когда вы уже чувствуете, что не способны остановиться, вернуться, на этом этапе вы сходите с ума.

Психологи исследуют такие случаи и говорят, что, действительно, человек становится ненормальным, когда уже заходит слишком далеко, чувствует, что не может вернуться. Такие люди называются сумасшедшими. Когда же такой человек возвращается к нормальному состоянию мышления, говорят, что он вылечился. В действительности, он, конечно, не избавился от этой болезни, потому что, с точки зрения буддизма, все мы – ненормальные. Но, по сравнению с совсем сумасшедшими людьми, мы чуть лучше, немного более нормальные. Какие-то совсем уж патологические случаи можно назвать на сто процентов ненормальными. По сравнению с ними, вы ненормальны на девяносто процентов, поэтому считаете себя нормальными. В действительности, вы тоже ненормальны. Наш ум не способен функционировать нормально на все сто процентов. Когда он сможет это сделать, тогда это будет состояние нирваны. Поэтому нам всем надо лечиться.