Как обычно, вначале породите правильную мотивацию – укротить свой ум и сделать его более здоровым. Получайте учение с некоторым уровнем убежденности в том, что укрощение и оздоровление ума – это наилучшее средство для решения ваших проблем, а также для того чтобы сделать ваш ум более счастливым. Ум не становится здоровым сам по себе, для этого ему нужны причины, главная из которых – здоровый образ мышления. В настоящее время ваши мысли – нездоровые, потому что у вас очень мало материала для здорового образа мышления и слишком много – для нездорового. Из-за этого ваш ум страдает от болезни гнева, зависти, привязанности и т.п. Эта болезнь омрачений, во-первых, сначала делает несчастными вас, а затем – других. Во-вторых, она заставляет вас совершать негативные действия, то есть создавать отрицательную карму, отпечатки которой остаются в вашем уме и становятся причинами ваших страданий. Любое страдание, даже головная боль, является результатом проявления отпечатков негативной кармы. Это действительно так, если вы об этом еще не знали.

Будда говорил: «Я не создавал закон кармы, это закон природы, я просто его открыл». Вне зависимости от того, верите вы в этот закон или нет, он одинаково работает для всех живых существ. Если вы не хотите страдать, вам необходимо устранить причины страданий. Если вы хотите счастья, нужно создавать причины счастья. В буддизме нет представления о существовании Бога-творца. Вы сами являетесь создателями своих страданий и своего счастья. Каким будет ваше будущее, во многом зависит от того, как вы действуете в настоящем. Поэтому крайне важно постоянно, каждое мгновение, действовать умело.

В этот раз мы немного углубимся в учение о четырех благородных истинах. Это было первое учение, переданное Буддой после Пробуждения. Достигнув Просветления, Будда в течение сорока девяти дней медитировал и не передавал учение. Тогда цари богов – Брахма и Индра – спустились к нему с просьбой: «Будда, вы обладаете невероятной мудростью, а в мире существует множество страдающих живых существ. Пожалуйста, поделитесь с ними этой мудростью. Почему вы не передавали учение так долго?» Будда ответил: «Я обладаю бесценной мудростью, но сейчас мне некому передавать учение, потому что в настоящий момент нет живых существ, готовых получать его». Из этой истории вы должны понять, что для получения такой драгоценной мудрости, как подробное учение по четырем благородным истинам, необходим фундамент, то есть ваш ум должен быть определенным образом готов, иначе эта мудрость не принесет вам пользы.

Первое учение Будда передавал не большому количеству людей, а лишь пяти своим ученикам, тем самым показывая, что важно не количество, а качество учеников. Будда был принцем и обладал большим влиянием, поэтому мог привлечь миллионы людей, если бы захотел, но он этого не сделал. Будда специально передавал учение пяти готовым ученикам. В настоящее время и в будущем кто бы ни распространял какую-либо религию, важно, чтобы этот человек делал акцент на качестве учеников, а не на их количестве. Небольшое количество качественных учеников гораздо лучше большого числа фанатичных. В противном случае, если проповедники ислама, христианства или буддизма станут делать упор на количество, будет иметь место обращение учеников в религию того или иного проповедника, и на этой основе будут возникать конфликты. Тому есть яркое подтверждение в истории.

Я, как и все последователи Будды, также должен акцентироваться на качестве учеников. Поэтому, куда бы я ни поехал, все время предупреждаю, чтобы не делали большой рекламы моего приезда. Информация должна быть доступной только тем, кому это интересно. Я передаю учение не с целью сделать из вас буддистов, а для того чтобы помочь вам стать лучше. Если через эту мудрость вы станете хорошими супругами, потом – родителями, то и ваши дети будут хорошими людьми. Вы должны понять, что главное – это то, что все мы –

живые существа, все мы – люди, поэтому важна человечность. Все остальное – не важно, оно бесконечно. В противном случае вы начнете делить людей сначала на тех, кто из России, и кто – нет, потом – кто из Татарстана, Казани и т.д. В конце концов, вы дойдете до «Я», то есть до вашего эго.

Итак, в наше время очень важно становиться хорошими людьми. Вы должны понять, что этого можно достичь только благодаря здоровому уму, а не красоте тела. Бывает так, что человек красив, но при этом у него нездоровые мысли и больной ум. А есть люди некрасивые, но обладающие здоровым, добрым умом и железным терпением. Их речь всегда приятна, и окружающие считают таких людей хорошими. Для человеческого общества здоровый ум – это самое главное.

Сейчас я расскажу, как сделать ваш ум более здоровым. Вначале необходимо слушать учение. Если вы будете это делать снова и снова, то могу вас уверить, что ваш ум станет более здоровым. Однако недостаточно только слушать учение, необходимо его также обдумывать, иначе вы будете забывать его, эффект от учения будет слабым, и ваш ум будет возвращаться в прежнее нездоровое состояние. Во время учения вы добиваетесь определенного прогресса, который вам обязательно надо сохранять. Я вижу этот прогресс, потому что, когда ум здоров, ваши лица становятся светлыми, глаза – приятными, а ум – добрым. Если же ум нездоров, то лицо тоже выглядит больным, глаза – красные, а из ушей идет дым. Итак, вначале делайте упор на получение и обдумывание учения, и таким образом старайтесь развивать позитивный образ мышления. Когда ваш ум станет немного более здоровым, тогда сначала вы станете счастливыми, а затем – окружающие вас люди.

Ваша практика должна состоять не в том, чтобы сидеть и медитировать двадцать четыре часа в сутки, а в том, чтобы в повседневной жизни стараться жить в соответствии с получаемым вами учением. Не теряйтесь просто в видимости, в том, каким образом феномены являются перед вами. Любая видимость, возникающая перед вами, – обманчивая. Постарайтесь мыслить глубже, тогда сансарические объекты вас не обманут. Для дальнейшего оздоровления ума вам уже будет недостаточно только получать и обдумывать учение. Чтобы ум не только становился более здоровым, но и стабильным, нужна будет медитация.

Здесь важно знать, как именно нужно медитировать, как развивать однонаправленное сосредоточение, как выполнять аналитическую медитацию. В медитации, как и в любой другой области, есть определенная система, не зная которую, вы не сможете стать профессионалом, а, следовательно, не добьетесь того, чего хотите. Профессионал – это тот, кто, во-первых, знает систему, а во-вторых, имеет опыт, каким образом добиваться результата. Итак, какую бы область вы ни захотели освоить, вам необходимо стать в ней профессионалом.

Вернемся к теме. Когда Будда впервые давал учение по четырем благородным истинам пяти своим ученикам в Варанаси, он передавал его на трех различных уровнях. Именно это учение является основой для всей буддийской философии. В четырех благородных истинах говорится ни о чем ином, как о тех истинах, с которыми мы имеем дело в повседневной жизни. Это то, что сильно связано с нашей жизнью, а не какая-то теория о каком-либо внешнем объекте, например, о Марсе. Если вы знаете теорию возникновения Марса – хорошо, не знаете – ничего страшного, ведь Марс – очень далеко. В буддизме говорится, что в нашей жизни мы хотим счастья, но не знаем точно, что оно собой представляет, мы не хотим страдать, но также точно не знаем, что такое страдания.

Ваше представление о счастье чуть лучше, чем у детей, для которых оно заключается в том, чтобы съесть сегодня много шоколада, при этом для них не важно, что завтра от этого они могут заболеть. Вы, взрослые, смотрите на детей и говорите, что они не знают, что такое счастье. Аналогично этому бодхисаттва, когда смотрит на вас, говорит, что вы – как малые дети, не знаете, что такое счастье. Подобно тому, как для ребенка существует только сегодня, для вас имеет значение только эта жизнь. Ни прошлая, ни будущая жизни вас не интересуют. Вы как шоколадом наслаждаетесь в этой жизни всем подряд: употребляете алкоголь, обманываете, воруете. Ваша главная цель – достигнуть счастья в этой жизни. Вы считаете, что счастье состоит в том, чтобы иметь много денег. Это происходит потому, что вы не знаете, что такое настоящее счастье, иначе стали бы немного другими.

Почему вы не знаете, что такое счастье? Потому что не знакомы с учением по четырем благородным истинам. Ваш ум находится во власти иллюзий, из-за этого естественным образом возникает большое количество нездоровых мыслей. В такой ситуации, чем больше вы думаете, тем хуже, потому что у вас – плохая основа, вы как будто потерялись в большом лесу. Когда ум полон иллюзий, тогда лучше вообще не думать. Посмотрите мультфильм «Том и Джерри» – это хороший пример сансары. Джерри все время строит хитрые комбинации, а его положение становится еще хуже.

Ваше представление о страданиях также очень слабое. Приведу пример. Люди, обладающие знаниями в области биологии, понимают болезни лучше других. Человек, плохо знающий свои болезни, ни о чем не заботится. Он ест все подряд – при язве желудка употребляет в пищу острое и жирное, а потом страдает от боли. Не Бог создал эти страдания человеку, а, во-первых, недостаток мудрости и неведение, во-вторых, употребление вредной пищи вследствие незнания того, что представляет собой эта болезнь. Нездоровая еда создавала причины, по которым его болезнь стала еще хуже. Отсутствие здоровья и иные физические проблемы человека связаны с неведением. Поэтому государство тратит большие деньги на то, чтобы люди хоть немного понимали, какие есть болезни.

Но физические болезни – это поверхностное страдание, а болезни ума – гораздо хуже. Постарайтесь понять, что представляет собой страдание в целом, а не только его поверхностный уровень. Если вы будете думать только о поверхностных видах страдания и ставить основной целью избавление только от них, то ваши проблемы никогда не решатся, а страдания не закончатся. Потому что, как только вы избавитесь от одного страдания, тут же появится другое. Даже ваши бабушки вам это подтвердят. Это примитивный метод, он не решал проблем в прошлом, не решает и сейчас, поэтому, если вы – умные люди, то должны думать о методах действенных.

Сейчас, в двадцать первом веке мы создали множество материальных объектов, даже можем летать, но проблемы остаются те же, а иногда даже хуже, чем раньше. Например, в прошлом люди не так сильно страдали от депрессии, как сейчас. Человек полетел на Луну, прорыл Землю, пересек океан – где он только ни был, но проблемы везде одинаковые. Этому должна быть причина. Значит, что что-то не верно в основополагающей теории. Это происходит из-за непонимания учения по четырем благородным истинам. Четыре благородные истины учат тому, что такое страдание и что такое счастье, что такое причины страдания и что такое причины счастья. Мы не знаем этих четырех истин, поэтому у нас примитивное представление о причинах страданий. Мы всегда думаем, что причина наших проблем – где-то снаружи, например, в человеке, который сказал что-то плохое или косо посмотрел на нас. На самом деле причина наших страданий – внутри нас.

Сейчас я расскажу, как Будда давал учение о четырех благородных истинах на первом уровне. Передавая учение, Будда не давал много комментариев, он рассказывал положение

за положением. Благодаря тому, что у его учеников была хорошая основа для получения этого учения, они медитировали и понимали его более глубоко. Я хочу проверить, насколько вы умны, поэтому сначала передам вам четыре строки, в которых Будда давал учение по четырем благородным истинам на первом уровне. Первая строка: «Вот благородная истина страдания арьев». Вторая строка: «Вот благородная истина источника страдания арьев». Третья строка: «Вот благородная истина пресечения страдания арьев». Четвертая строка: «Вот благородная истина пути арьев». Для вас это имеет какой-то смысл?!

Теперь я передам вам комментарии. Итак, первой строкой Будда говорил: «Вот благородная истина страдания арьев». Здесь речь идет о нашем теле и нашем уме, которые рождены под контролем омрачений. Они загрязнены, а мы их считаем источником счастья и сильно о них заботимся. Мы постоянно моем тело и всячески ублажаем его. Но в действительности наши тело и ум, когда они рождаются под контролем омрачений, являются не объектами счастья, а основой для всех страданий, то есть обладают природой страдания. Это истина. Арьи видят это как истину, а обычные люди – нет.

Поскольку мы рождаемся под контролем омрачений, наше рождение обладает природой страдания. Следующее страдание – от старения и болезней. Мы все время стареем, и у нас возникают болезни. Мы страдаем от неполучения желанных объектов и от расставания с ними. В конце нашей жизни мы страдаем от смерти. Но со смертью страдания не заканчиваются, вновь возникают страдания от рождения. И так, под контролем омрачений, происходит цикл нашего рождения, старения и смерти. Затем цикл опять повторяется до бесконечности. Поэтому вы должны понимать, что наши тело и ум, находящиеся под контролем омрачений, – это природа страдания. Это благородная истина страдания. Это сансара.

В философских текстах различных монастырей сансаре даются разные определения. В некоторых говорится, что сансара – это загрязненные тело и ум, то есть когда они рождаются под контролем омрачений. В текстах монастыря Сера указывается, что сансара – это поток тела и ума, находящихся под контролем омрачений. До тех пор, пока существует этот поток, продолжается ваша сансара. Когда вы пресекаете этот поток, ваша сансара прекращается. Сансара находится не снаружи, а внутри вас. Это как болезни. Пока они есть в вашем теле – вы больны. Когда болезни оставляют ваше тело, вы становитесь здоровыми.

Итак, сансара – это ваш ум, страдающий болезнью омрачений. Как только эта болезнь исчезает из вашего ума, вы тут же освобождаетесь от сансары, избавляетесь от страданий и обретаете счастье. Главное, что здесь хотел сказать Будда, – это то, что ум, страдающий от болезни омрачений, обладает природой страдания. Арьи это видят ясно, для них это – истина. Вы же этого не видите, не считаете, что страдание – это ум, находящийся под контролем болезни омрачений. Для вас страдание – это рана на руке, головная боль, кашель и т.д. Это вам мешает, вы сразу же бросаетесь за лекарствами. А болезнь ума для вас ничего не значит. Вы не говорите: «У меня – болезнь омрачений, где же мне найти лекарство от нее? Я готов идти пешком хоть три года, лишь бы достать его». И, даже когда вам дают это лекарство бесплатно, вы думаете: «Это хорошо, но сейчас у меня голова болит, надо ее лечить, а лечение ума – потом». Это происходит потому, что вы не понимаете истины – болезни, которой болеете.

Болезнь омрачений – самая худшая болезнь. Именно ее необходимо лечить. Вместо этого вы без конца лечите другие болезни: лечите почки – начинает болеть печень, лечите печень – сердце болит, сердце лечите – лоб болит. Лекарства, помогая одному органу, вредят другому. Так вы решаете свои маленькие проблемы. Будда говорил, что, если таким образом решать проблемы, на их место придут новые, потому что фундамент проблемы – страдание

– остается. Основа всех ваших проблем – это больное состояние ума. Это и есть сансара. Она внутри вас, а не где-то снаружи. Поэтому, куда бы вы ни пошли, ваша сансара всегда идет вместе с вами. Вы не можете ей сказать: «Сансара, остановись, отдохни немного». Вы покупаете путевку и едете на море, ваша больная сансара едет вместе с вами и не дает вам отдыхать. Вы думаете, что это другие люди портят вам отдых, а, на самом деле, это делает ваш больной ум. Это он, услышав какие-то слова, неправильно их интерпретирует, а потом начинает обвинять всех вокруг.

Итак, первая истина, которую вам необходимо знать: больной ум обладает природой страдания. Это и есть сансара. Здесь речь идет не только о вашем уме, но и обо всех внешних объектах, возникающих как результат омрачений и загрязненной кармы. Все они обладают природой страдания. Поскольку в сансаре все объекты связаны с омрачениями и загрязненной кармой, то все они являются загрязненными, а потому приносят только страдания и не могут дать счастья. Это истина. А ваш ум думает: «Если я заполучу какой-то внешний объект, то он подарит мне счастье». Объектом счастья является чистая земля, потому что она возникает благодаря чистой карме, а не омрачениям.

Теперь, что касается самих страданий. Здесь не говорится, что все эти объекты причиняют вам грубые страдания. Некоторые объекты причиняют тонкие, небольшие страдания. Буддизм делит страдания на три категории. Первая категория – страдания страданий. Это такие страдания, которые понимаем мы, обычные люди. Например, головная боль, депрессия и т.д. Эти страдания знают даже животные. Вторая категория – страдания перемен. То, что люди считают счастьем, на самом деле является страданием перемен. Например, если зимой вы замерзли на улице, то, когда входите в дом и приближаетесь к печи, вам кажется, что огонь дарит вам счастье. В этот момент вы можете подумать: «Почему в буддизме говорится, что внешние, загрязненные объекты не могут дать счастья, а приносят одни лишь страдания? Ведь огонь сделал меня счастливым, когда мне было холодно». Но, если вы исследуете, то поймете, что огонь является загрязненным объектом – результатом омрачений и загрязненной кармы.

Наша планета – это результат нашей коллективной загрязненной кармы, мы пришли к этому через омрачения. Поэтому наша планета ненадежна. Почему все планеты существуют таким образом, каким существуют? Все это – результат загрязненной кармы, сансара. Кажется, что это кто-то создал, но в действительности, никто этого не создавал, это результат действия механизма кармы.

Итак, если вы исследуете, то вы увидите, что с самого начала огонь не дарит вам счастья, а приносит страдание от жары, только вы не можете этого распознать. Чем меньше становится страдание от холода, тем больше – страдание от жары. Когда вам становится настолько жарко, что ваше тело начинает понимать, что это страдание от жары, тогда вы уже не хотите стоять у огня и отходите. Золотой середины нет – что же в этом хорошего? Это не счастье, а страдание перемен – страдание от холода меняется на страдание от жары.

Таким образом, в отношении сансарических объектов вы должны понять, что ни один из них не может дать вам счастья. Все они приносят только страдание перемен. Поэтому нет смысла расстраиваться, если у вас нет того или иного объекта. Раньше я говорил: «Есть жена (муж) – хорошо, нет – еще лучше». Все – хорошо, потому что ни жена, ни муж не являются основными объектами счастья. Буддизм не противоречит обывательскому образу мышления, а говорит о его высоком уровне. Объект, приносящий страдание перемен, не является объектом счастья, но, тем не менее, страдание перемен лучше, чем страдание страданий. Рассмотрим некоторые примеры.

Пища. Когда вы едите, вам кажется, что пища – это объект счастья. На самом деле – это иллюзия. Если бы пища была объектом счастья, то, чем больше бы вы ели, тем счастливее становились бы, но этого не происходит. Проверьте: в мире нет ни одного объекта, который, чем больше бы вы испытывали, тем больше бы счастья он давал. По мере испытания счастье постепенно переходит в страдание. Однако, что касается пищи, буддизм не говорит, что совсем не надо есть. Пища не является объектом счастья, также как муж или жена, золото и т.д., но при умелом использовании она приносит пользу. Пища необходима для поддержания вашего существования. Это своего рода бензин, которым вы заправляете машину вашего тела.

Одежда – это тоже не объект счастья, поэтому не обязательно покупать дорогую одежду, главное, чтобы она была теплая и удобная. Украшения также не приносят счастья. Если навесить на себя килограмм золота в виде цепей, колец и т.д., как это некоторые делают, – это неудобно, тяжело и опасно.

Теперь, что касается брака. Буддизм его не отрицает и не говорит, что не следует вступать в брак. Вы должны понимать, что утверждение «ни один сансарический объект не дарит вам счастья» не означает, что вам вообще не нужны эти объекты. Муж или жена нужны не потому, что являются объектами счастья, а потому что в трудной ситуации могут помочь друг другу. Ваша жена или муж – это не объекты счастья, когда они уходят на работу, вам даже спокойнее становится. Зная, что ваш супруг или супруга – это не объекты счастья, вы всегда будете довольствоваться одним мужем или одной женой.

В противном случае, если мужчина, например, считает жену объектом счастья, то, как только семейные отношения становятся хуже, он начинает думать: «Раньше жена была объектом моего счастья, а теперь – нет. Пойду искать другую женщину». Так он женится второй раз, третий и т.д. На самом деле каждая последующая жена наверняка будет хуже предыдущей. Аналогичные мысли могут возникнуть и у женщины в отношении мужа: «Раньше он был объектом моего счастья: дарил мне цветы и подарки, говорил красивые слова. Теперь ничего этого нет, значит, мне нужен другой объект счастья».

Мой вам совет. В сансаре нет настоящего объекта счастья. Поэтому, когда отношения начинают ухудшаться, думайте: «Правильно Будда сказал – объекта счастья нет. Привязанность не нужна. Раз уж мы поженились, то должны друг другу помогать». У вас не должно быть мыслей о том, что надо искать другую жену или другого мужа. Один раз эта мысль к вам придет, потом – второй и т.д., и в итоге это разрушит вашу семью, ваши дети будут страдать. Ваше эго делает всю семью несчастной. Во всем вы виноваты сами. Бог не имеет никакого отношения к вашему расставанию, он не разводит ваши семьи, вы сами это делаете.

Вы сами создаете свои проблемы, потому что не понимаете даже поверхностных истин, не говоря уже об истинах высокого уровня. На самом деле понять истину – нетрудно. Например, когда вы едите, посмотрите, выглядит ли пища как объект счастья, приносит ли она его вам, и вы увидите, что еда не дает счастья. Когда ваш желудок наполняется, вы начинаете страдать от перенасыщения. В сансаре всегда так – любой объект из внешнего мира не дарит вам счастья, а просто переносит вас из одной крайности в другую. Осознав это, вы поймете, что с помощью внешних объектов своих проблем не решите. Тогда ваш ум успокоится. Он будет отдыхать, потому что у вас уже не будет такого большого количества желаний. Чем больше желаний, тем больше болезнь вашего ума, в таком случае страдаете не только вы, но и окружающие вас. Думайте таким образом, это самый лучший способ уменьшить количество желаний и, как следствие, излечить ум от болезни. Однако вам не нужно отказываться от всех внешних объектов, в данный момент они для вас лучше, чем

страдание страданий. Еда не приносит счастья, но полный желудок лучше, чем страдание от голода. Это правда.

Далее. Третья категория – всепроникающее страдание. Если вы поймете этот вид страданий, то у вас появится страстное желание избавиться от болезни омрачений. Человек, заболевший туберкулезом, но не знающий симптомов этой болезни, думает только об избавлении от кашля и температуры. Он не может излечиться из-за неведения, из-за того, что знает болезнь не полностью, а только ее поверхностный уровень. Немного сбив температуру, больной счастлив, он думает, что вылечился. А на следующий день, когда температура снова поднимается, он уже считает себя самым несчастным. Вы решаете свои проблемы аналогично этому больному. Немного удачи – вы счастливы: «Я – самый умный человек, даже Бог – не такой умный как я. У меня все получается». Капля неудачи – вы считаете себя самыми плохими людьми. Так вы всю жизнь раскачиваетесь как маятник из стороны в сторону, а проблемы не решаются.

Больной туберкулезом может вылечиться только тогда, когда узнает, чем именно болен. Если он обратиться к врачу, тот ему скажет: «На самом деле ты страдаешь от туберкулеза. Лекарства, которые ты принимал от кашля и температуры, – бесполезны. Самое главное – устранить бактерии, вызывающие туберкулез, иначе будешь болеть всю жизнь». Как нужно лечить туберкулез? Если выпить сразу большое количество лекарства, станет только хуже. Лекарства от туберкулеза нужно принимать регулярно и в правильной дозе. Тогда постепенно наступит улучшение. Точно так же следует лечить болезнь ума. Я как доктор ставлю вам диагноз: коренная причина ваших страданий – больной ум. Ваши депрессии, всевозможные проблемы и даже физические болезни возникают из-за болезни ума. Сейчас европейские и американские врачи, проведя исследования, подтверждают, что, например, сильный гнев является причиной одних болезней, а сильная привязанность – других.

Всепроникающее страдание похоже на туберкулез, оно является основой всех ваших страданий в сансаре. В чем заключается всепроникающее страдание? Например, когда какой-то человек прикасается к ране на вашей руке, вам больно, и вы думаете, что виною тому этот человек. Но на самом деле виноват не он, а сама рана. Главная причина всех ваших страданий – ваш ум, а вы всегда обвиняете в этом других людей. Вы считаете себя несчастными от того, что кто-то вам сказал что-либо неприятное. В действительности вам больно от того, что в вашем уме имеется рана, а слово просто к ней прикоснулось. Эта рана называется всепроникающим страданием. Это сансарическая рана, возникающая из-за болезни омрачений. Ваши тело и ум обладают такой невидимой раной, поэтому являются основой для всех страданий.

Вам нужно понять, что тело и ум, не только ваши, но и других людей, – это объект жалости. Достигнув такого понимания, вы постепенно обретете хоть немного отречения. Тогда ваша привязанность естественным образом будет ослабевать. Отречение откроет для вас относительную реальность. Все ваши иллюзии о том, что объекты страдания приносят вам счастье, исчезнут, и ум станет спокойным. Я сразу вижу, когда у человека есть отречение. Его глаза открыты и наполнены мудростью. Поэтому не думайте, что отречение – это когда человеку ничего не надо, и не считайте, что это как быть слепым.

Будда приводил такой пример. Когда бабочка видит огонь светильника, она не понимает множества различных факторов, и считает, что огонь принесет ей счастья. Огонь – это нечто привлекательное для нее. Она подлетает к нему и загорается. При этом у бабочки и в мыслях нет, что она горит от огня: «Огонь – это объект счастья, он него невозможно гореть, это что-то другое мне мешает». Даже умирая, бабочка думает, что огонь – это приятно, а в том, что она умирает, есть другая причина. Вы все в сансаре подобны бабочке. Я не имею в виду

огонь, вы знаете, что это такое. Я говорю обо всех сансарических объектах, к которым вы привязываетесь. Вы исстрачиваете на них всю свою энергию и умираете. Для вас все объекты, которыми, вы хотите обладать: машина, дом, жена или муж и т.д., – как масляные светильники для бабочки. Сначала вы страдаете от того, что у вас их нет, потом – от того, что они у вас есть. Потеряв их, вы опять страдаете. Потому что сансарические объекты не дарят вам настоящего счастья, они приносят только страдание перемен.

Если вы как бабочка поймете, что огонь не дарит вам счастья, то останетесь на своих местах и не полетите на огонь. Вы будете спокойно сидеть и медитировать. Когда вам захочется поесть, вы найдете цветок и извлечете то количество нектара, которое вам необходимо, чтобы утолить чувство голода, а не про запас. Насытившись, вы снова станете медитировать. Думать, что в сансаре не нужно ничего есть, – неправильно. Пища необходима для поддержания вашего тела. В буддизме также не говорится, что в материальном развитии нет необходимости. Материальное развитие не является объектом счастья, но с его помощью вы можете обрести много полезного. Это факт. Если отказываться от фактов, то это будет уже догма, а не настоящая правда.

Итак, я бы хотел, чтобы сегодня вы стали немного более мудрыми бабочками. Не летите на пламя масляного светильника, пытаясь обрести счастье. Вы должны сказать себе, что все внешние объекты, поскольку являются результатами загрязненной кармы, приносят только страдания, ничего по-настоящему счастливого в них нет. Если вы излечите болезнь омрачений и сделаете свой ум здоровым, то, где бы вы ни находились, чем бы ни обладали, даже если у вас будет только стакан чая, – вы будете самым счастливым человеком. Постоянно напоминайте себе: «Здоровый ум – это самое важное в моей жизни. Больной ум – источник всех моих проблем, из-за него у меня есть всепроникающее страдание. Эти загрязненные тело и ум являются всепроникающим страданием, основой всех моих страданий».

Это действительно так. Ваше тело легко замерзает, ему быстро становится жарко, когда оно заболевает, то резко худеет. Для вашего загрязненного ума даже одно слово может стать болезненным, и вы не будете спать всю ночь. Все это происходит потому, что есть рана. А вот архат, полностью избавившийся от болезни омрачений, всегда остается спокойным, сколько бы ему плохих слов ни говорили тысячи людей. Когда то, что ему говорят, – правда, он соглашается, когда – нет, он отвечает, что это – неправда. В этом вы должны стать подобными архату. Но поскольку у вас слишком много омрачений, то, когда вам говорят что-то неприятное, в большинстве случаев это является правдой. Поэтому вместо того чтобы злиться на правду, поблагодарите и постарайтесь избавиться от тех ошибок, омрачений, привязанностей и т.д., на которые вам указали. Ведь вы не злитесь на врача, когда он говорит, что у вас болит тот или иной орган. Если же сказанные вам неприятные слова не являются правдой, то тем более незачем злиться.

Итак, какая бы проблема у вас ни возникла, вы должны сказать себе: «Это произошло из-за болезни омрачений. Если я не хочу этой проблемы, мне нужно более активно избавляться от болезни омрачений». Приведу пример. Когда у человека ухудшается кашель, он тут же идет к врачу, чтобы выяснить причину. Узнав, что это кашель от туберкулеза, человек говорит себе, что должен лечиться, если не хочет, чтобы стало еще хуже. В этом случае ухудшение кашля пошло ему на пользу. Иначе он не пошел бы к врачу, не узнал бы, что основа кашля – бактерии туберкулеза, и не лечил бы эту болезнь.

Мастера Кадампы говорят, что, когда приходят страдания сансары, – это своего рода напоминание. Если с вами случаются неудачи, например, авария или потеря желанного объекта, – это симптомы болезни омрачений. Если вы этого не хотите, вам необходимо

убрать корень страданий из вашего ума, сам он не уйдет никогда. Если у вас порождается желание: «Как было бы хорошо мне полностью освободить свой ум от болезни омрачений», – это и есть отречение. Это самое высшее, святое желание. Буддизм не говорит, что все остальные желания – плохие. Желания бывают разные – вредные, нейтральные, немного хорошие и драгоценные. Если у вас вообще не будет никаких желаний, вы станете как камни.

Расскажу о немного хороших желаниях. Например, желание иметь здоровое тело. Если тело – больное, то в жизни человека ничего больше нет. Для того чтобы тело было здорово, необходимо придерживаться правильной диеты. В тибетской медицине говорится, что лучшее лекарство – это не таблетки, а здоровая пища. Каждой болезни соответствует определенная пища. Там много разных условий: пища должна быть однообразной, соответствовать сезону, употреблять ее надо в умеренном количестве. Это хорошие знания, нам, людям, они нужны. Здоровое тело – это очень важно, поэтому желание обрести его является не отличным, но хорошим. Оно гораздо лучше желания иметь много денег.

В конце я бы хотел сказать следующее. Вы думаете, что в вашей жизни самое главное – это быть богатым, на втором месте по важности для вас идет здоровое тело, а на последнем месте –здоровье ума. Это неверно. Вы так думаете потому, что ваши глаза закрыты. Сейчас у всех вас, присутствующих здесь и слушающих учение, должны открыться глаза. Вы должны увидеть, что в вашей жизни самое главное – это здоровье ума, на втором месте – здоровое тело, а богатство – на третьем. Когда вы вернетесь домой, подумайте об этом учении, посмотрите, что в действительности дарит вам счастье или приносит страдание. Проведите эксперимент.