

Как обычно, вначале развеите правильную мотивацию – укротить свой ум и сделать его более здоровым. По возможности получайте учение с альтруистической мотивацией: «Для того чтобы принести благо живым существам первым шагом является укрощение собственного ума. С этой целью я получаю учение». Тогда само получение учения будет для вас высокой практикой Дхармы. Слушая буддийское учение, вы должны открыть для себя нечто новое, а не просто получить интеллектуальную информацию. Большое количество информации не решит ваших проблем, самое главное для вас – это открыть свой ум, обрести более глубокое видение. Если вы этого достигните, то сможете понимать вещи глубже, чем раньше. Это, в свою очередь, изменит вашу тактику решения проблем и обретения счастья. Сейчас из-за недостатка мудрости вы пользуетесь очень примитивными методами.

Вчера мы обсудили первую благородную истину: ваши тело и ум, а также любые объекты, возникающие как следствие загрязненных кармических отпечатков и омрачений, по природе являются страданием. Все сансарические объекты являются благородной истиной страдания. Они – объекты страдания, но не счастья. Ваш ум этого не понимает, считая, что снаружи есть некие плотные объекты, обретя которые, вы станете счастливыми. Это галлюцинация, из-за которой вы день и ночь бегаеете туда-сюда, как тараканы, в стремлении обрести эти объекты. Ваша техника практически не отличается от техники таракана. Он ищет пищу, а вы помимо еды пытаетесь заполучить одежду, машину, дом и т.д. И так, из-за отсутствия глубокого понимания вы думаете, что внешние объекты дарят вам счастье, и всю жизнь пытаетесь что-либо обрести.

Буддийская философия говорит, что не существует ни одного внешнего объекта, который был бы объектом счастья. Все они приносят только страдания, это объекты страдания перемен. Я уже приводил пример: когда вам холодно, и вы подходите к огню, у вас складывается впечатление, что огонь дарит вам счастье; когда вы голодны, вам кажется, что еда сделает вас счастливыми. Это экстремальное видение – вы поверхностно оцениваете объекты в определенной ситуации. Подобно маленьким детям вы не знаете цены объектам. Буддизм не отрицает того, что еда может наполнить ваш желудок. Буддизм говорит, что еда не является объектом счастья. Если бы это было так, то, чем больше бы вы ели, тем счастливее бы становились. Однако этого не происходит. Съев слишком много, вы начинаете страдать от переедания, и уже не считаете еду объектом счастья.

Итак, еда, одежда, деньги и т.д. являются объектами страдания, а не счастья. Но это объекты страданий перемен, что лучше, чем объекты страданий страданий. Объекты страданий перемен могут вам помочь уравновесить крайние виды страданий. Когда холодно, вам хорошо рядом с огнем, но он не приносит вам счастья. С самого начала огонь дает страдание жары, просто вы этого не чувствуете. Вы замечаете это только тогда, когда жара становится невыносимой. Муж или жена также не являются объектами счастья. С самого начала они приносят вам страдания, но вы этого не видите. Вначале вы считаете их самыми лучшими. Затем, находясь с ними все дольше, вы говорите, что они становятся хуже, и начинаете думать, что вам нужен другой муж или другая жена. На самом деле муж или жена – это объекты любви и сострадания, а не привязанности. Им не хватает счастья, поэтому вы должны желать, чтобы они обрели его. Когда вы кого-то любите по-настоящему, то, если этот человек уйдет от вас, вы не почувствуете боли. Вы скажете: «Самое главное, чтобы он был счастлив».

В вашей жизни может произойти все, что угодно, поэтому ваш ум должен быть гибким. Все непостоянно. Муж, жена или дети могут умереть. Любая встреча закончится расставанием. Поэтому, когда с вами расстанется какой-либо объект, вы должны понимать, что он не является объектом счастья, тогда вам не будет больно. Все живые существа – это объекты любви, потому что для этого есть основа: им не хватает счастья. Молитесь за них: «Где бы

они ни родились, пусть обретут более высокое перерождение», – и в уме оставайтесь спокойными. Это возможно. В буддизме любовь – это не привязанность, а пожелание другим счастья. Если вы это поймете, ваш ум станет немного другим. Сейчас же ваша любовь является не чистой, а обусловленной: «Я люблю тебя, если ты меня любишь». Это привязанность.

Во времена Будды у одной женщины умер сын, к которому она была сильно привязана. Для нее будто разрушился весь мир. Держа ребенка на руках, женщина пришла к Будде и сказала: «Будда, вы все можете. Я так несчастна, пожалуйста, оживите моего ребенка, иначе я не смогу жить». Если бы Будда сразу отказал ей, она не вынесла бы этого, поэтому он ответил: «Хорошо, я постараюсь оживить вашего ребенка, а вы сейчас пойдите в город и найдите такую семью, в которой бы никто не умирал, и назовите мне фамилию этой семьи». Женщина так и сделала. В каждой семье она спрашивала: «У вас умирали близкие?» – и везде ей отвечали утвердительно. Тогда она поняла: «Это происходит не только со мной. Это непостоянство». Вы, когда у вас случаются неприятности, также думаете, что это происходит только с вами, но это непостоянство, такое случается везде. Итак, женщина вернулась к Будде и сказала: «Будда, я получила ответ, большое спасибо». Она успокоилась, потому что открыла для себя факт: в конце все должны умереть, нет ни одного постоянного объекта. Все они непостоянны.

Знание того, что не стоит привязываться, – бесценно для вас. Когда придет время, миллион долларов не сможет решить вашу проблему, поможет только это знание. Это действительно так. С ним, в какой бы сложной ситуации вы ни оказались, вам не придется обращаться к психотерапевту, потому что вы будете наставниками для самих себя. Если вы по-настоящему поймете, что снаружи не существует объектов, которые дарили бы вам счастье, то одна ваша иллюзия рассеется. Вы перестанете гоняться за призрачными объектами счастья, и ваш ум будет отдыхать. Поэтому говорите себе в отношении внешних объектов: «Если они у меня есть – хорошо, а если их нет – ничего страшного». Тогда вы сразу же почувствуете удовлетворенность от того, что имеете, и с этого момента станете по-настоящему богатыми людьми. Ощущение себя богатым человеком не зависит от количества имеющихся денег. Это состояние ума, в котором присутствует удовлетворенность тем, что есть.

Если у вас нет удовлетворенности, то вы думаете, что счастье приносят внешние объекты. В этом случае, сколько бы вы ни имели, вам всегда будет чего-то не хватать. Если думать так: «У одного моего друга – пять миллионов долларов, у другого – миллиард, а у меня – всего два миллиона. Это кошмар, я – самый бедный, у меня ничего нет», – то вы никогда не будете счастливы. Вы все время соревнуетесь, вам всегда чего-то не достает, потому что вы никогда не смотрите вниз, а всегда – только вверх. Вы не видите людей, живущих в Африке, у которых нет даже достаточного количества хлеба для еды, нет лекарств, чтобы выжить. Вам в вашей жизни нужно смотреть не только вверх, на богатых людей, но и вниз, на тех, кто беднее вас. Тогда вы увидите, что и те и другие по-своему несчастны. Вы поймете, что на самом деле вы – удачливы: вы не бедны и не богаты – находитесь где-то посередине. Так вы станете счастливыми.

Один тибетский йогин, побывав во многих местах, сказал: «Я видел очень богатых и очень бедных людей и понял, что семьи среднего достатка – самые счастливые». У богатых людей – много денег, они боятся их потерять и опасаются за свою жизнь, из-за этого у них возникает проблема – они не могут нормально спать. Бедным людям не хватает самого необходимого, и это тоже проблема. А люди со средним достатком могут хорошо есть и крепко спать. И если вдобавок к этому у них в уме есть Дхарма, тогда они – самые

счастливые люди. Голове нужна крыша, телу – удобная одежда, желудку – еда, а для сердца самое главное – это Дхарма.

Далее. Второй строкой Будда говорил: «Вот благородная истина источника страдания арьев». Здесь речь идет о загрязненной карме и омрачениях, находящихся в вашем уме. Это и есть настоящий источник ваших страданий, только ваш ум этого не знает. Он думает, что источник страданий – где-то снаружи, поэтому, когда у вас возникают проблемы или случаются трагедии, вы обвиняете в этом других. Например, вы заболели и лежите в больнице, а ваши родственники вас не навещают. Вы начинаете злиться. Помимо того что ваше тело испытывает боль, так еще и ваш ум закипает от гнева: «Ни мама, ни брат не приходят ко мне, значит, они меня не любят, я – самый несчастный человек». Так думает ваш ненормальный ум. Такие мысли не решают ваших проблем, а только ухудшают ситуацию.

В буддизме говорится, какая бы проблема у вас ни возникла, с какой бы трагедией вы ни столкнулись, вы не можете в этом винить кого-то другого, даже Бога. Буддизм не признает Бога как творца всего. Ваши проблемы возникают из-за ваших собственных отрицательных действий, омрачений и негативной кармы. Бог всегда старается вам помочь, но вы не создаете причин. Бог может пролить дождь на землю, но для того чтобы появились ростки, вы должны посадить семя. Если же верить в то, что Бог является создателем всего, тогда получается, что и винить во всем нужно Бога. Поэтому многие люди задают, к примеру, такие вопросы: «Мой сосед – злой человек, он всегда вредит людям, почему Бог его не наказывает? Мой ребенок никому никогда не наносил вреда, я молился за него, почему же Бог делает так, что он болеет?» Не получив ответа, они начинают злиться на Бога.

Ваш ум не понимает того, что любой вред, даже небольшая головная боль, возникает не откуда-то извне, а является следствием ваших собственных негативных действий. Какая бы проблема у вас ни возникла, вина за это ложится только на вас. Если вы это поймете, то никого не будете обвинять в случившихся с вами неприятностях, потому что будете знать, что сами создали для этого причину. Тогда, если вы будете лежать в больнице, и вас не будут навещать, испытывать боль будет только ваше тело, а ум останется спокойным. Вы будете думать: «У моих близких много своих дел, пусть они ими занимаются, зачем им сюда приезжать, мне здесь хорошо, я спокоен». А если к вам больницу кто-нибудь придет, вы скажете: «Спасибо, что пришли. У меня все нормально, поезжайте по своим делам. Я позвоню, когда вылечусь». Это здоровый образ мышления. С ним вы и ваши близкие будете спокойны, и результат вы увидите уже в этой жизни. Это буддийская Дхарма.

Итак, ум играет важную роль в решении проблем. Пример. Когда ум согласен, что сауна полезна, тогда человек, находясь в ней, даже не чувствует жары. В противном случае сауна для него – как наказание: как только он туда попадает, сразу начинает кричать, что не может дышать, что умирает, потому что такого жара никогда в жизни не испытывал. Многие физические проблемы зависят от состояния ума. С негативным настроением человеку всегда тяжело. А когда ум здоров, когда он соглашается с ситуацией, тогда даже физическая боль не чувствуется.

В вашей жизни может возникнуть любая проблема, может произойти любая трагедия. В этот момент всегда помните, что причина ваших проблем и страданий находится не снаружи, а внутри вас. Винить в произошедшем вы можете только себя. Если вы поймете, что вина лежит только на вас, то легко сможете найти компромисс с собой. Приведу пример. Когда кто-то разбивает ваш стакан, вы злитесь на этого человека, укоряете его и даже обвиняете в том, чего на самом деле нет. Так, допустим, вы начинаете подозревать своего супруга в призрачной измене, от этого вам становится еще хуже. Когда же вы сами разбиваете свой

стакан, то говорите: «Ничего страшного, иногда так бывает, я куплю другой». Ваша реакция – совершенно другая, вы легко находите компромисс.

Что такое буддийская практика? Это здоровый образ мышления – с ним и вы, и окружающие вас люди будете счастливы. Даже если у вас будет только кусок хлеба, вы будете рады. Вы разделите его с мужем или женой. В жизни все бывает: иногда у вас – много всего, а иногда – только хлеб. В этом нет ничего страшного. Самое главное – чтобы у вас обоих был богатый ум и здоровый образ мышления. Когда ум болен, в нем возникают гнев, зависть и другие отрицательные эмоции. Тогда, даже если ваш дом – полная чаша, вы не будете счастливы. Это факт, я не говорю о каких-то выдуманных вещах.

Итак, в любой ситуации помните, что винить нужно только себя, а не кого-то другого, тогда ваш ум будет спокойным и счастливым. Мой Духовный Наставник как-то сказал мне: «Если на улице незнакомец без видимой причины ударит тебя в нос, вини себя, а не этого человека». Я сначала никак не мог понять: «Я ничего ему плохого не говорил и не делал, почему он меня ударил? Это он виноват». Но Духовный Наставник объяснил: «Задумайся, почему среди миллионов людей на улице он встретил именно тебя? Почему захотел ударить не кого-то другого, а тебя? Почему он ударил именно в нос, а не куда-либо еще? Это все не случайно, тому есть причина».

Если вас кто-то бьет в нос, вы, так же как и я, не видите причины, поэтому обвиняете ударившего. Но, если вы исследуете, то поймете, что причина находится в вас. Если в этой жизни вы ничего плохого не делали этому человеку, значит, в предыдущей жизни вы его ударили в нос. Вы создали причину. Это как эхо в горах. Если сказать: «Ты – толстый», – то и в ответ услышите: «Ты – толстый». Если вы не знаете, что такое эхо, то начинаете думать, что кто-то другой называет вас толстым. Вы злитесь и кричите в ответ: «Ты тоже – толстый», а через секунду слышите: «Ты тоже – толстый». Этому нет конца – ваши слова всегда возвращаются к вам. Так вы крутитесь в сансаре. Если же вы знаете, что откуда-то извне вам никто ничего не говорит, то, слыша «ты – толстый», вы думаете: «Перед этим я произнес эти слова, поэтому теперь слышу их в ответ».

Сейчас вы ведете себя как собаки, у которых отсутствует мудрость: сначала лаеют, потом, услышав эхо, лаеют в ответ, и так всю ночь. Если вместо этого вы будете говорить «ты – хороший человек», то в ответ услышите то же самое, и на этом все закончится. Одна ваша проблема мгновенно решится. Поэтому перестаньте вести себя как собаки. Постарайтесь развить убежденность в том, что все происходит не откуда-то извне, а именно с вашей стороны, что вся вина ложится только на вас. Не отвечайте – это и есть терпение. Когда вы знаете, что все произошло из-за вас, когда понимаете, что, если ответить, то будет еще хуже, тогда вы терпите и не отвечаете.

Если вы понимаете причинно-следственную связь, вам легко будет терпеть. В таком случае, если кто-то ударит вас в нос, вы спокойно сядете, вытрете кровь и подумаете: «Это мои кармические отпечатки – в этой жизни я ничего плохого этому человеку не делал, значит, сделал в прошлой жизни». Вы не станете отвечать, встанете и пойдете дальше. Что вы потеряете? Ничего. Зато очистите одну свою плохую карму. Терпеть по-настоящему могут только сильные люди. Когда человек внутри злится, но боится ответить – это не терпение, а трусость. Если же у человека внутри нет гнева, и он спокойно сидит и думает: «Я не боюсь. Я могу ответить, но этот ответ ничего не решит, а только ухудшит ситуацию, поэтому я не стану отвечать», – то это и есть терпение. Когда вы однажды поймете, что во всем нужно винить себя, а не кого-то другого, тогда вам станет намного проще постепенно развить в себе терпение.

В самом начале развитие терпения является основополагающей буддийской практикой. Если человек не способен вытерпеть мелкие проблемы, то, как он сможет обрести высокие реализации? Именно через терпение незначительных проблем ум научится оставаться спокойным в любых негативных ситуациях. Тогда, даже если человек потеряет ногу в аварии, его мысли будут здоровыми: «Да, я потерял ногу, но от того, что я буду расстраиваться, нога не вернется. Я вообще мог умереть в этой аварии, но я жив, большое спасибо». Зачем расстраиваться – беспокоить ум? Зачем причинять ему боль? Достаточно того, что больно телу. Пусть ум остается спокойным. Это поведение настоящего духовного практика.

Внешние действия – простиранья, начитывание мантр и т.д. – не являются показателем того, что вы – духовный практик. Когда в трудной ситуации вы внутри остаетесь спокойным, тогда вы действительно являетесь духовным практиком. Не выходить из себя ни при каких обстоятельствах – вот в чем должна состоять ваша практика. Злость ничего не решает, наоборот, делает вам только хуже. Приведу пример. Один человек ремонтировал свой телефон, но у него ничего не получилось. Тогда он разозлился, бросил телефон на пол, и тот разбился. Пока человека не обуял гнев, была хоть какая-то надежда, что телефон можно отремонтировать. Но с появлением гнева ситуация сразу же стала абсолютно безнадежной – телефон уничтожен полностью.

Поэтому, когда вы пытаетесь разрешить какую-то проблему, но у вас ничего не выходит, вам нужно не злиться, а остановиться и подумать, может быть, вы не поняли причинно-следственную связь. Посмотрите еще раз, более внимательно. Не торопитесь – оглядите проблему со всех сторон. Тогда вы увидите все взаимосвязи и без труда справитесь с ситуацией. Вы же безо всякого терпения хотите сразу все сделать – это неправильная стратегия вашей жизни. Аналогично шахматной игре в жизни правильный дебют заключается не в том, чтобы сразу бросаться решать проблему, а в том, чтобы сначала рассмотреть ее со всех сторон.

Однажды я летел в Калмыкию вместе с экс-чемпионом России по шахматам Анатолием Карповым. Я познакомился с ним через Кирсана Илюмжинова. Во время полета мы разговаривали о философии, о шахматах, и я спросил, что является самым главным в шахматной игре. Мне хотелось узнать механизм. Карпов задумался, как будто это был новый вопрос для него. Потом он ответил, что в шахматах самое главное – это терпение. Увидев мое удивление, он пояснил: «В шахматах бывают две ситуации – сложная и простая. Если в сложной ситуации у вас не будет терпения, и вы захотите решить проблему как можно скорее, то наделаете много ошибок и быстро проиграете. Если в простой ситуации у вас не останется терпения, и вы захотите быстро выиграть, то сделаете неправильный ход и из-за этого не только не выиграете, но и проиграете. Поэтому в трудной ситуации терпение необходимо, а в простой – оно должно быть еще больше. Торопиться не следует. В этом должна состоять стратегия». Для меня это было крайне интересно – его ответ совпадал с буддийской философией.

Итак, если в вашей жизни появится проблема, и вы захотите ее быстро решить, то сделаете только хуже. Сначала необходимо выяснить причину проблемы, а потом постепенно эту причину убрать. Тогда вы даже не почувствуете, как проблема сама уйдет. Если вы оказались в хорошей ситуации, вам надо не гордиться, а использовать это преимущество, тогда вы станете еще сильнее. В прошлом мудрые люди говорили, что нужно действовать не спеша. Это правда. В любой сфере – в духовной практике или в бизнесе – важно иметь стабильность, развиваться шаг за шагом. Есть хорошая русская поговорка: тише едешь – дальше будешь. Это золотой совет.

Далее. Все ваши страдания возникают не снаружи, а внутри вас. Их основная причина – это ваши омрачения и негативная карма. Снаружи у вас нет никаких врагов: все живые существа когда-то были вашими матерями, заботились о вас и даже жертвовали своими жизнями ради вас, просто сейчас вы это забыли и не помните друг друга. Вашими настоящими, и самыми злейшими врагами являются омрачения. В буддизме говорится, что ваши омрачения сначала разрушают ваше счастье, а затем – счастье других людей. Это совершенно точно. В мире не найдется ни одного живого существа, которое скажет: «Сегодня я зол, поэтому я счастлив».

Омрачения, особенно сильное эго, делают ум более глупым. Это касается всех людей. Исключений здесь нет: когда вашим умом овладевает эго, вы тоже становитесь глупыми. Человек, ум которого находится под властью эго, делает много ненормальных заявлений, всячески расхваливая себя и принижая достоинства других людей. Он не различает, что правильно, а что – нет. Такой человек говорит, не думая, и делает то, что взбрело ему в голову. Он даже может причинить вред своему здоровью, например, порезав свои вены.

Если у вас большое эго, то даже одно слово может причинить вам сильную боль. Если же вы не находитесь под властью эго, то, даже если вам десять раз скажут, что вы – тупой, вас это не расстроит. Вы ответите: «Это правда, я – тупой, потому что нахожусь в сансаре. Если бы я был умным, то много лет назад избавился бы от нее. Мой ум находится под контролем омрачений, я глуп, поэтому не могу освободиться от них. Если бы я был по-настоящему умным, то давно бы убрал эти омрачения. Но из-за глупости и незнания омрачения стали моими друзьями».

Эго является также основой гнева и зависти. Эти эмоции не делают вас счастливыми, а сразу же разрушают покой вашего ума. Они приносят вам вред сейчас, и в будущем навредят невероятно. Когда эго сильное, тогда гнев и зависть появляются легко и быстро. Например, если вы с эгоистичным умом идете на вечеринку, то думаете: «Я должна быть самой красивой, надо чтобы все на меня смотрели». Когда же вы видите, что там все внимание обращено на вашу подругу, очень красиво одетую по случаю ее дня рождения, ваше эго начинает кричать: «Почему все смотрят на мою подругу, а не на меня?» К вам тут же приходит зависть – ваше лицо и глаза становятся красными, и из ушей идет дым. Это настоящий механизм болезни ума. Тогда, если вы открываете свой рот, то из него исходит только яд. Вы всячески ругаете вашу подругу. Она счастлива всего один день в году, а вы портите ее счастье. Виноваты в этом ваши собственные омрачения.

Гнев, зависть, эгоизм – это настоящие болезни вашего ума, они вас лишают счастья и разрушают счастье других. Чтобы быть счастливым человеком, вы должны научиться сорадоваться. В этом должна заключаться ваша практика. Для того чтобы сорадование возникало спонтанно, нужно знать следующий механизм: из эго спонтанно возникает зависть, а из ума, заботящегося о других, – сорадование. Поэтому, когда вас приглашают на вечеринку, вашим дебютом должен стать ум не эгоистичный, а заботящийся о других. С таким умом вы будете думать: «Из уважения к другим людям я надену хорошую одежду. Ради их счастья я воспользуюсь косметикой». Это хороший дебют. Нанесение косметики с умом, заботящимся о других, является для женщины хорошей буддийской практикой. Чем больше времени она затратит на свой макияж с таким умом, тем больше будет развивать буддийское терпение.

Если делать что-либо не с умом, заботящимся о других, а из эгоистичных побуждений – это будет лишь пустая трата времени, своеобразное самоистязание. Поэтому мой вам совет – всегда выходите на улицу не с эгоизмом, а с умом, заботящимся о других. Если, слыша, как смеется группа мальчишек, вы думаете: «Они счастливы – как это хорошо! Пусть они всегда будут счастливыми», – это означает, что ваш ум – святой. Если же вы считаете, что смеются

над вами, значит, у вас сильное эго, ваш ум болен. Только ум, заботящийся о других, является действительно здоровым. С таким умом, вы, даже если смеяться будут над вами, подумаете только: «Пусть смеются, если они от этого счастливы». А если на вечеринке вы увидите, что ваша подруга хорошо выглядит и все взоры устремлены на нее, то ваш ум, заботящийся о других, подумает: «У моей подруги было много проблем, а сегодня она так счастлива. Пусть всегда она будет красивой и счастливой». Именно такие мысли делают вас настоящей подругой. С умом, заботящимся о других, вы во всем зале создадите хорошую атмосферу.

Помогать другим и заботиться о них – это самая простая буддийская практика, а вы ее не выполняете, хотя уже десять лет слушаете учение. Как в таком случае вы можете достичь реализаций? Если вы радуетесь счастьем других, ваши лица и глаза естественным образом начнут сиять, и вы будете самыми красивыми людьми, где бы ни находились. В действительности, лучшая косметика – это сорадование. Оно омолаживает вас и избавляет от болезней. Сорадование также делает вас харизматичными – люди будут счастливы находиться рядом с вами и слушать вас. Итак, посмотрите, как ум, заботящийся о других, и сострадание делают вас и окружающих счастливыми. В будущей жизни это также принесет вам невероятное счастье. Потому что ум, заботящийся о других, – это основная причина обретения счастья в будущей жизни, а счастье этой жизни – это просто симптом.

То, что ваши гнев, зависть и эго сейчас разрушают ваш покой, – это тоже только симптом, главный результат их действия проявится в будущем, и он будет ужасен. Ваше эго – это самый страшный яд, хуже него ничего нет. Гнев – это тоже яд. Он не только создает причины ваших страданий в будущем, но и сжигает причины вашего счастья – накопленные заслуги. Здесь, слушая учение, вы открываете свои глаза, чтобы понять, что омрачения действительно опасны. Они страшнее, чем вирус. Вирус в самом худшем случае может убить вас в этой жизни, но в будущей жизни не причинит вам сильные страдания, не ввергнет в низшие миры. А ваши омрачения не только убьют вас в этой жизни, они жизнь за жизнью будут ввергать вас в низшие миры и толкать на трагедии. Поэтому буддийские мастера говорят, что бояться нужно только себя, своего негативного состояния ума, своих омрачений. Постоянно напоминайте себе, что самые худшие ваши враги – омрачения – находятся в вашем уме.

Шантидева говорил что тот, кто убивает внешних врагов, не является храбрым, потому что он убивает трупы. Ведь внешние враги, даже если их не убить сейчас, все равно рано или поздно умрут. Ваши внутренние враги – это ваши омрачения. Если вы их не устраните из своего ума, сами они оттуда никогда не уйдут, и все время будут лишать покоя и вас, и других. Поэтому по-настоящему мудрый человек – это тот, кто уничтожил внутреннего врага. Это архат, что переводится как «победитель врага». Если вы сможете сделать свой гнев, привязанность и эго немного меньше, значит, вы – храбрый человек. Если, попав в плохую ситуацию, вы сначала чуть-чуть разозлились, но нашли в себе силы, чтобы быстро остановиться, запомните этот день и запишите: «Я одержал победу над гневом, раньше в такой ситуации я сходил с ума, а сегодня меня это совершенно не задело, моему уму не было больно, я остался спокоен».

Сейчас я объясню механизм сансары. Это важно, потому что, не зная его, сложно изменить сансару. Это аналогично следующему примеру. Ветряная мельница вертится по часовой стрелке, вам это не нравится, и вы хотите, чтобы она вращалась в обратную сторону. Вы руками пытаетесь ее остановить и повернуть вспять, но как только убираете руки, мельница снова начинает крутиться по часовой стрелке. Почему у вас ничего не выходит? Потому что вы не понимаете механизм вращения мельницы и стараетесь изменить ситуацию на поверхностном уровне. То же самое и с сансарой.

Во всех религиях говорится, что омрачение – это плохо, что надо быть терпеливым и добрым, но детальный механизм того, как это делать, не показан, поэтому люди не занимаются практикой. Это относится и к буддийским монастырям, в которых нет глубоких философских знаний. Расскажу такую историю. Великий йогин Друкпа Кюнле как-то пришел в один такой монастырь. Монахи там выполняли только строгие ритуалы, в которых незначительным вещам уделялось много внимания, а важным – не придавалось значения. К примеру, если монахи конфликтовали друг с другом – это было не страшно, а если монах смотрел на девушку – это было ужасно.

Друкпа Кюнле захотел исправить ситуацию и позвал монахов на пикник. По дороге, встретив полусухой ручей, великий йогин задрал свою одежду и стал кричать: «Осторожно! Вода!» – чем немного удивил монахов. А когда на пути появилась большая река, Друкпа Кюнле, не раздумывая, зашел в воду, распевая при этом песни. Тогда уже монахи сказали ему: «Ты ведешь себя странно. С неопасным ручейком ты был слишком осторожен, а когда встретилась большая река, ты даже не обратил на это внимания, а с песнями вошел в нее». На это великий йогин ответил: «Таким же образом вы практикуете Дхарму», – тогда монахи все поняли.

Итак, если у вас нет правильного понимания механизма, ваша практика Дхармы будет такой же, как у человека, пытающегося руками изменить направление вращения мельницы. Если с невероятными усилиями ему это ненадолго удастся – он радуется. Как только мельница снова начинает вращаться в первоначальном направлении – он ругает и наказывает себя. Это самоистязание. Из-за неправильной философии оно присутствует и в индуистской, и в христианской традиции. В буддизме же говорится, что причиняя себе боль, вы не освобождаетесь от страданий. Если бы самоистязание помогало, то к настоящему моменту все были бы свободны от сансары, потому что с безначальных времен испытывали множество разнообразных страданий.

Таким образом, вы должны понять, что через причинение себе боли вы не решаете свои проблемы. Точно так же вы не добиваетесь прогресса, пребывая в состоянии несчастья. Некоторые люди думают, что духовная практика – это не есть, не пить, не смотреть телевизор, не улыбаться. Так они, грустные, сидят за закрытыми дверями, ни с кем не разговаривают и читают молитвы. Это не духовная и не буддийская практика, потому что в результате таких действий ум не развивается, а деградирует. Настоящие духовные практики должны быть счастливыми людьми, только тогда они смогут сделать других людей счастливыми. Поэтому мой вам совет – будьте счастливы и делайте счастливыми других. Вот ваша простая практика. А что вы делаете сейчас? Во-первых, вы сами несчастливы, а во-вторых, лишаете счастья других, потому что думаете: «Если я несчастлив, то и все должны быть несчастливы». Это деструктивные мысли, ненормальное состояние ума.

Итак, изменить направление вращения мельницы внешним воздействием – невозможно. Необходимо внести изменения во внутреннее устройство – в механизм вращения. Тогда, даже если вы станете говорить мельнице: «Не вращайся в другую сторону», – она все равно будет это делать, и вы уже не сможете ее остановить. Ваш ум подобен мельнице. Если вы измените его механизм, то даже приказав себе: «Не будь добрым, не будь терпеливым», – вы уже не сможете остановиться: вы спонтанно будете добрым и терпеливым.

Для того чтобы изменить механизм вашего ума – сделать его более правильным – необходимо иметь соответствующие знания. Иначе это будет невозможно. Если же вы обладаете знаниями, и у вас есть настоящий Духовный Наставник, тогда это не просто возможно, но и легко. Духовный Учитель – это ключ, с помощью которого вы можете



открыть все, что захотите. Поэтому с самого начала постарайтесь найти подлинного Духовного Наставника, то есть обладающего следующими тремя качествами. Во-первых, он должен вас любить и чувствовать к вам сострадание, а не интересоваться вашими деньгами и не использовать вас ради собственной выгоды. Вообще Духовному Учителю должно быть стыдно – забирать у людей деньги, заработанные упорным трудом. О людях следует заботиться, ведь в их жизни слишком много страданий.

Во-вторых, настоящий Духовный Наставник должен обладать полными знаниями о том, как изменить механизм сансары, причем не только с точки зрения сутры, но и тантры. В-третьих, он должен сам практиковать, иметь свой собственный опыт. Если же он не живет в соответствии с имеющимися у него знаниями, то есть говорит одно, а действует по-другому, то это не настоящий Духовный Учитель – вам следует быть с ним осторожным. Итак, если у вашего Гуру есть эти три качества, то даже если он не имеет высоких реализаций, для вас он – подлинный Духовный Наставник. Вам не о чем беспокоиться – пусть хоть на чуть-чуть, но он лучше вас. У меня тоже нет высоких духовных реализаций, но, возможно, я иду немного впереди вас. Мне кажется, что вам это даже на пользу, потому что вы меня видите и можете догнать.

Далее. Механизм сансары. Лама Цонкапа говорил, что, если вы не будете размышлять о благородной истине источника страдания, то не поймете механизма сансары, и, следовательно, не сможете изменить сансару. Это аналогично примеру с ветряной мельницей. Будда продемонстрировал механизм сансары в очень простой форме. Однажды некий царь сделал Будде подарок. Будда всегда был благодарным и в ответ на любой подарок дарил мудрость. В этот раз он попросил одного художника нарисовать колесо сансары, объяснил подробно, как это сделать, и подарил рисунок царю. Царь обладал острым умом, поэтому, увидев изображение, смог понять механизм сансары. Затем он долгое время смотрел на рисунок, обдумывал его и естественным образом медитировал на механизм сансары. В результате царь достиг реализации изменения этого механизма.

Что же такое реализация? Обретение способности летать – это не реализация. Птица тоже летает – в этом нет ничего особенного. Научиться читать чужие мысли – это тоже не реализация. Мысли у всех одинаковые: «Не хочу страдать, хочу быть счастливым». Умы людей находятся под воздействием сильного эго. Когда люди сталкиваются с проблемами, или, когда их желания не исполняются, из-за эго в их умах возникают гнев, зависть и другие омрачения. Под влиянием эго люди испытывают страдания при расставании с желанными объектами. То есть, в основном человеческие умы – сансарические, поэтому нет смысла в них заглядывать. Настоящая реализация – это когда количество негативных эмоций уменьшается, а позитивные эмоции становятся все сильнее. Постепенно вы полностью меняете механизм, и у вас остается только позитивное состояние ума. Это и есть нирвана. Она находится не где-то снаружи, а внутри вас, в вашем уме, также как и сансара.

Теперь я расскажу о том, что было изображено на рисунке. Там было нарисовано колесо, находящееся во рту людоеда. Людоед символизирует непостоянство и смерть, поэтому все существа, родившиеся в этом колесе сансары, подвержены смерти. Постоянный цикл: смерть – перерождение – смерть и т.д. Колесо изображено следующим образом – снаружи оно поделено на шесть частей. Сверху – три высших мира: богов, полубогов и людей. Снизу – три низших мира: ад, мир голодных духов и мир животных. Высшие миры изображены светлыми, а низшие – темными. Это говорит о том, что высшие миры возникают в результате проявлений позитивной кармы, а низшие – негативной кармы.

Далее – в самом сердце этого механизма нарисованы три взаимосвязанных животных: из пасти свиньи вылезает петух, из клюва петуха – змея, а из пасти змеи – вновь свинья. Что

это означает? Механизм сансары – это три ваших главных омрачения. Свинья – это неведение, непонимание абсолютной природы феноменов. В действительности все, что вы видите, существует не таким образом, каким вам кажется. Все это – иллюзия. Из-за этого вы делаете неправильные выводы. Также ваше неведение состоит в том, что вы считаете, что внешние объекты дарят вам счастье. Из-за этого у вас возникают привязанности и неудовлетворенность тем, что имеете, – вам все время чего-то не хватает и хочется большего.

Затем – из пасти свиньи вылезает петух. Ваша привязанность возникает из-за неправильного понимания, неверных выводов и неведения. Вы думаете: «Я истинно существую», – и так возникает ваше эго. Вы привязываетесь к себе, своим друзьям и испытываете гнев к врагам. Чем сильнее ваша привязанность, тем больше гнев в ситуациях, когда вам кто-то создает препятствия к обретению объекта привязанности, пусть даже и незначительные.

Пример. Сытая собака будет сидеть спокойно, даже если вы ее несильно ударите. Но, когда собака ест мясо, попробуйте только протянуть руку к этому куску – она сразу вас укусит. Мясо – объект счастья собаки. Ради него она готова укусить вне зависимости от возможного последующего наказания. Это привязанность. Из-за нее возникает гнев. То же самое происходит и с вами. Вы спокойны до тех пор, пока не трогают объект вашей привязанности. Но, как только это происходит, у вас сразу же возникает гнев. Например, если мужчина сильно привязан к своей подруге, то он гневается даже тогда, когда кто-то просто посмотрит на нее. Из-за привязанности его голова становится ненормальной, а он сам – несчастным. Это очень четкий механизм: чем больше привязанность к объекту, тем сильнее будет омрачение – гнев. Поэтому из клюва петуха вылезает змея.

Наконец, из пасти змеи вновь вылезает свинья. Это означает, что когда вы злитесь, то становитесь еще глупее. С точки зрения бодхисаттвы все сансарические люди вообще в той или иной степени глупы. Но с точки зрения обычных, сансарических людей, если вы были умными, то, когда злитесь, становитесь глупыми. Из вашего неведения возникает привязанность, из привязанности – гнев, а в состоянии гнева вы даже обычных людей видите ненормально. Если вы попросите кого-нибудь из ваших близких записать вас, когда вы злитесь, а потом послушаете запись, то подумаете: «Это не я, а какой-то ненормальный. Я так не мог говорить». Гнев делает ум очень глупым, поэтому никогда не позволяйте вашему уму находиться под контролем гнева. Какая бы проблема у вас ни возникала, решайте ее спокойно, без гнева. Гнев не может решить ваши проблемы, он только усугубляет ситуацию. Зная это, вы становитесь немного святым человеком.