

В первую очередь я хотел бы вам сказать, что я очень рад всех вас видеть после долгого перерыва. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с целью укротить свой ум, сделать его более здоровым. И породите более высокую мотивацию: «Для того чтобы принести благо многим живым существам мне необходимо накопить мудрость». В нашей жизни для того, чтобы решить собственные проблемы и помочь многим другим людям, очень важно накопить мудрость. Мы люди, в особенности жители Европы, совершаем множество действий, иногда делаем слишком много. В прошлые времена мы думали, что у нас возникают проблемы из-за того, что мы мало чего-либо делаем, и мы начали выполнять очень много различных действий, но все равно не решили всех проблем. Это говорит о том, что в человеческой жизни совершать множество действий – это не самое главное, а самое важное в нашей жизни – это мудрость. Когда вы имеете мудрость, то вы поступаете в соответствии с ситуацией, совершаете правильное количество действий. И вы также знаете, на чем нужно сделать основной упор и на чем особо нельзя концентрироваться. Как только вы обретете настоящую мудрость, которой обладал Будда, то видение вашей жизни у вас совершенно изменится. В настоящий момент у человеческого общества, у жителей запада или востока видение жизни очень узкое. Даже если люди называют себя духовными, они становятся религиозными людьми, но видение у них остается такое же, как у других людей. То есть, они не имеют широкого взгляда, их видение очень узкое. Духовные люди думают, что если они помолятся или выполнят какую-либо медитацию, то к ним придет что-то такое из космоса и они станут особыми людьми. Это тоже неправильно. Материалистическое видение состоит в том, что посредством обретения богатства, какой-то собственности, чего-то материального мы можем решить свои проблемы, но это тоже неправильно. Из-за такого видения, что мы ценим больше всего? Мы ценим работу, ценим материальное богатство, также ценим власть. Это то, что мы считаем очень ценным в нашей жизни. От такого очень узкого видения мы ценим нечто такое, что не имеет высокой ценности. Все это имеет ценность, но не такую высокую. Если бы мы имели более широкое видение, то мы ценили бы внутренние благие качества. Если вы обладаете более широким видением, если вы цените внутренние благие качества, то в этом случае даже если вы не меняете религию, вы становитесь более хорошими людьми. Если вы христиане, то вы становитесь более хорошими христианами. И в наши дни это очень важно. Я как ученик Его Святейшества Далай-ламы все время следую по тому направлению, которое указывает Его Святейшество Далай-лама.

Чем занимается Его Святейшество Далай-лама? В первую очередь, куда бы он ни поехал, он старается содействовать гармонии между различными религиями, гармонии между нациями. Дисгармония между религиями возникает, если в какой-то религии последователи говорят, что они самые лучшие, а другие религии плохие, они не уважают другие религии и говорят, что нужно обращать людей в их веру. И это яд в человеческом обществе. Если вы посмотрите назад в историю, то увидите, что из-за этого в нашем мире и на религиозной основе возникало множество конфликтов. Поэтому здесь я хотел бы сказать, что вам очень важно оставаться тем, кем вы являетесь, самое главное – быть хорошими людьми и не нужно надевать на себя даже религиозные шапки. Сейчас такое время закончилось. Вы уже носили всевозможные шапки длительное время, а сейчас настал двадцать первый век и пришло время снять с себя все эти шапки различных религий, различных наций. Каких только шапок мы ни носим: мы надеваем шапки буддиста, или христианина, далее также шапки определенной нации, например, вы говорите: «Я литовец», – далее мы надеваем шапку в рамках своей семьи и так далее. И сегодня, когда я передаю это учение, то я не ношу на себе никаких шапок, я просто как человек хотел бы передать вам учение. Буддисты, христиане, литовцы, тибетцы – это все не является настоящей идентичностью, это поверхностная вторичная идентичность. А настоящая идентичность состоит в том, что все мы люди. С момента нашего рождения мы люди. После этого мы начинаем говорить, что я

такой-то, что мой отец был последователем такой-то религии, поэтому я тоже должен принадлежать этой религии, так мы надеваем на себя различные шапки.

С буддийской точки зрения даже та идентичность, которую мы имеем, когда говорим, что мы люди, это тоже временная идентичность. Когда вы обрываете человеческое тело, рождаетесь как человек, с этого момента вы говорите, что я человек. Но вы не все время будете людьми, в тот момент, когда вы обрываете тело животного, вы говорите, что я животное, и тогда вы начинаете думать о правах животных. И наша идентичность как людей, как животных – тоже нечто временное. В буддийской философии говорится, что наша настоящая идентичность – это то, что мы все живые существа, а люди – это только лишь временная идентичность. Что касается живых существ, то с безначальных времен и по сей день, мы были живыми существами, сейчас мы остаемся живыми существами и в будущем также всегда будем живыми существами. И если вы смотрите с этой точки зрения, – что мы все живые существа, то тогда вы начинаете уважать животных, даже тараканов у себя дома. Они тоже живые существа. Когда вы на них смотрите, то вы видите не нечто ужасное, а видите перед собой живое существо. Я не говорю о том, что вы должны разводить тараканов у себя дома, но если вы убиваете тараканов, то меньше от этого их не становится. Я живу в России двадцать лет и у меня дома тараканов не больше, чем у моего соседа, который постоянно их убивает. Соседи постоянно убивают тараканов, но меньше их от этого не становится. Самое лучшее – это после еды сразу же мойте посуду и держите посуду чистой – это самое лучшее. Тараканы помогают вам сохранять порядок у себя дома, это хорошо, большое им спасибо. Если вы так думаете, то вы думаете о том, что если я побыстрее помою посуду, то у меня будет меньше тараканов. Так вы быстро моете посуду и сохраняете порядок у себя дома, благодаря доброте тараканов.

Иногда вы впадаете в крайности из-за отсутствия правильного понимания. Поэтому сегодня как человек, просто как живое существо я передаю вам учение, и вы также слушаете учение просто как живые существа, живые существа, которые хотят счастья и не хотят страдать. Если вы имеете такую точку зрения, смотрите с точки зрения живых существ, то вы видите, что такая идентичность как человек – это тоже лишь временная идентичность. Мы не все время будем людьми.

В этот раз для учения в Литве я подготовил тему по философии и эта философия, я могу сказать суверенностью на сто процентов, даст вам результат. Если я вам дам какие-то техники по медитации, а у вас нет хорошей подготовки, хорошего фундамента, то я не уверен, принесут ли вам эти техники пользу. Есть опасность, что после медитации ум может стать более странным. Вам нужно понимать, что буддийская медитация существует не просто ради развлечения, ради каких-то духовных экспериментов. Это интенсивные техники для развития ума. Для этого люди должны обладать хорошим фундаментом, в противном случае вам это не поможет. И то учение по философии, которое я вам сейчас передам, станет для вас очень хорошим фундаментом для того, чтобы в будущем заниматься медитацией. Медитацией вам следует заниматься, но имея хороший фундамент.

В первую очередь я хотел бы рассмотреть такую глобальную тему. В нашем мире существует множество философий, множество различных образов мышления, возникает много разных мыслей. Все эти разные виды философии, существовавшие в прошлом и существующие сейчас, стараются ответить на три главных вопроса человека. Первый вопрос: «Кто я?» И в прошлые времена многие философы исследовали «кто такой я». Потому что все, что мы делаем, мы делаем для своего «я», и в прошлом все эти философы хотели узнать «кто такой я». Итак, здесь первый вопрос: «Кто я», и две разные группы философов давали два разных ответа на этот вопрос. Что касается философов, которые относятся к таким религиям как христианство, ислам, индуизм, иудаизм, они все дают

похожий ответ на этот вопрос. Они говорят, что «я» – это душа или атман, существующие отдельно от тела и ума, это то, что является владельцем тела и ума. Потому что, когда они исследуют, является ли это тело моим «я» или нет, они говорят о том, что их тело – это не «я». Ваши руки – это не «я», ноги тоже не «я», живот – это не «я», вы исследуете внутренние органы, легкие, сердце и так далее, и не находите ни одной материальной частицы, которая являлась бы этим «я». Далее, они исследуют наш ум – это «я» или нет? И в уме они тоже не находят этого «я». Но, тем не менее, они говорят, что «я» должно существовать, потому что после смерти это «я» переходит из этой жизни в следующую жизнь. Поэтому они говорят о том, что «я» – это некая душа или атман, существующий отдельно, независимо от тела и ума. И это то, что переходит в следующую жизнь. Человек умирает, а его душа переходит в следующую жизнь. Потому что это тело не переходит в следующую жизнь. У них есть хорошее основание утверждать, что существует такая душа, атман, такое независимое «я».

Вторая категория философов, к которой относятся буддисты, говорят о том, что «я» – это не атман. Они говорят о бессамостности. Бессамостность не говорит о том, что вы вообще не существуете, бессамостность говорит о том, что вы существуете не такими, какими вы являетесь сами себе, то есть, такое прочное «я», которое является владельцем тела и ума, которое переходит в следующую жизнь, – это просто ментальная проекция. Если есть такое прочное «я», существующее отдельно от тела и ума, то тогда, когда тело становится толстым, как вы можете сказать, что «я» становлюсь толстым? Это было бы логическим противоречием. «Я» – это не тело. Как же вы можете сказать, что я стал толстым, – «я» не должно становиться толстым. Потому что в этом случае «я» для вас – это некий владелец тела и ума, и вы должны сказать, что мое тело стало толстым, но мне как владельцу это не нравится, и я хочу, чтобы мое тело стало худым. Однако на практике вы говорите, что хотели бы стать худым, то есть, на вашем собственном опыте вы убеждаетесь, что ваше «я» неотделимо от вашего тела. В буддизме говорится, что такого «я», существующего независимо от тела и ума, нет, но при этом «я» существует.

Например, вода. Водород – это не вода, кислород – это не вода. У вас есть современное знание, современное образование. Если я скажу, что вода – это атман, который является владельцем кислорода и водорода, то это просто нонсенс. Нет такой воды, которая бы была независимой от кислорода и водорода. Итак, то, что вы знаете – это то, что вода – это соединение кислорода и водорода. В буддийской философии такой анализ проводился еще две с половиной тысячи лет назад, и в буддизме приходили к выводу, что «вода» – это название, которое присваивается соединению кислорода и водорода. Так, когда объектная основа становится больше, то вы говорите, что воды стало больше.

И так же как дело обстоит с водой, такая же ситуация с вашим «я», «я» – это название, которое присваивается вашему телу и уму. Когда ваша объектная основа (ваше тело) становится толстым, вы говорите: «Я стал толстым», и это правильно. Но нет такого прочного «я», которое стало толстым, взаимозависимое «я» становится толстым, потому что тело становится толстым. Тело – это объектная основа для обозначения «я».

Или, например, лес. В лесу каждое из деревьев не является лесом, но если появляется больше деревьев, вы говорите, что лес стал больше. Каждое из деревьев не является лесом, но когда деревьев становится больше, то есть, становится больше объектная основа, то вы говорите, что лес стал большим. С одной стороны «я» – это просто название, но с другой стороны в отношении функций этого «я» взаимосвязь причины и следствия – все это осуществимо, возможно. С другой стороны, если «я» существует взаимозависимо, то оно не может быть независимым, существующим отдельно от тела и ума.

И таким образом, мы в буддизме говорим о бессамостности в простой форме. Так бессамостность означает взаимозависимость, а взаимозависимость означает бессамостность.

Это что касается ответа на первый вопрос, кто такой «я». Это материал, который я вам передаю, и теперь ваше домашнее задание: подумать об этом. Подумать о том, кто такой «я»? Тогда вы поймете, что такого прочного «я», которое, вы думаете, что оно существует, например, когда вас называют глупым, такого прочного «я» нет и что в действительности это просто название, которое присваивается телу и уму. Это просто название.

Иногда у литовских фанатов футбольной команды возникает такое представление, что есть прочная футбольная команда. И они очень активно поддерживают литовскую футбольную команду, думают, что существует такая прочная команда. Если кто-то из футболистов забивает гол, то они говорят, что наша команда забила гол. Но в действительности исследуйте этот вопрос, – тот человек, который забил гол, не является командой, это просто человек. Можно сказать, что и этот человек не забивал гол, а это его нога забила гол. Нога не является этим футболистом. Если вы исследуете ногу, то окажется, что это верхняя часть ноги забила гол. Так, в этом случае, если вы проводите такой анализ, то здесь нет большой разницы между тем, забил он гол или не забил. Но этот человек сам думает по-настоящему, что забил гол. Если он забивает гол, то происходит просто какое-то чудо, а если он гол не забивает, то это кошмар. Например, если говорить о британских футбольных фанатах, то если команда забивает гол, выигрывает, они становятся очень радостными и ломают телевизор у себя дома, а если футбольная команда проигрывает, то они от несчастья разбивают телевизор у себя дома. Вот этот выигрыш команды или проигрыш – это нечто самое важное в их жизни. Это просто пример, и вы смеетесь над этими британскими футбольными фанатами, но в вашей жизни не в отношении футбола, в отношении других вещей, вы поступаете точно так же.

Например, для женщины фигура и лицо очень важны. Если фигура становится немного лучше и лицо становится немного лучше благодаря дорогому крему, то они очень счастливы, и они готовы потратить все деньги своей семьи на дорогой крем, чтобы сделать лицо более красивым. Если другие люди в семье не едят, – это не страшно, главное, чтобы мое лицо было красивым, и этот подход такой же, как у футбольных фанатов. И не только у женщин, но и у мужчин, у всех есть определенные слабости из-за привязанности. Эта привязанность возникает из-за ложного цепляния, из-за ложного представления о «я», об объектах, и в этом ошибка. Если вы не устраните это ложное представление о «я» и ложное представление об объектах, то вы никогда не сможете избавиться от этой привязанности. Если вы немного уменьшаете эту концепцию, ложную концепцию о вашем «я», об объектах, то вы сразу же успокаиваетесь, и для вас становится неважным, выиграла ли ваша команда или проиграла, ум очень расслабляется. Я не познал пустоты, но у меня есть некоторое понимание теории пустоты. Например, если у вас дома нет трансформатора – регулятора электрического напряжения, то в этом случае напряжение может увеличиться так, что лампочки не выдержат и лопнут, или его может быть слишком мало. А если у вас нет понимания теории пустоты, то это все равно, что в вашей жизни нет регулятора, и вы не сможете увидеть, что в вашей жизни иногда вы слишком перевозбуждены. Так я вижу иногда, что если у американских женщин в жизни происходит какое-то небольшое хорошее событие, то они очень счастливы и просто кричат от радости, что произошло какое-то чудо, а на следующий день, если происходит какое-то плохое событие, то они падают духом. Даже, например, на следующее утро, если муж не сказал своей жене, что он ее любит, она думает, что муж ее забыл, если он ушел на работу, забыв сказать, что он ее любит, то все, женщина будет горевать, обижаться из-за того, что муж не сказал, что он ее любит. До женитьбы он говорил, а сейчас не говорит. Это все, кошмар. Это очень нездоровый образ мышления.

Но если у вас такой регулятор есть, то когда у вас будут возникать проблемы, а затем будет происходить что-то очень хорошее, то вы подумаете о том, что после хорошего может

случиться и что-то плохое, вы будете готовиться также и к чему-то плохому. Вы всегда будете спокойными и не слишком счастливыми. Вы не будете слишком перевозбуждены в благоприятной обстановке, а если у вас возникнут проблемы, то вы подумаете, что после проблем произойдет что-то хорошее, и вы не падете духом. Так происходит в нашей жизни, если есть регулятор, в этом случае вы не слишком сильно падаете духом и не слишком взлетаете вверх, не слишком перевозбуждаетесь, вы все время соблюдаете ровный уровень и потихоньку ваша ситуация становится все лучше и лучше. Так вы будете постепенно восходить, будете идти все выше и выше, и становиться все более и более счастливыми. Это то, чем я хотел бы вам помочь.

Вам нужно просто оставаться людьми, обычными людьми и не носить даже шапки религий. Философия очень важна, она подобна такому регулятору, который помогает в вашей жизни все время сохранять равновесие. То учение по философии, которое вы получаете, вам нужно использовать как регулятор, для того, чтобы сохранять баланс в своей жизни и в своем уме. Как же поступаете вы? Когда вы сюда приходите, вы открываете ящик Дхармы, получаете учение, складываете его в этот ящик, затем закрываете этот ящик и навешиваете на него замок. В повседневной жизни вы не используете этот ящик, а используете другой ящик с инструментами – повседневный ящик и используете такой же старый примитивный образ мышления для решения проблем. Если в повседневной жизни вы, человек, который получал учение по буддийской философии длительное время, и другой человек, который ничего не знает о философии, ведете себя одинаково, то это бессмысленно. Если в автобусе вас кто-то толкает, а вы сразу же толкаете человека в ответ, то вы поступаете так же, как обычные люди, разницы нет. Вы должны сохранять здравомыслие, если вас кто-то толкает, значит, этот человек торопится, скажите ему: «Пожалуйста, проходите». Тогда вы используете Дхарму. Это практика.

Теперь второй вопрос. Второй вопрос – есть ли у нашей жизни начало? Это такой универсальный всеобщий вопрос: «Есть ли у нашей жизни начало или нет?» И что касается ответа на этот вопрос, то тут также существует две группы философов, которые дают два разных ответа. Вы проверьте, какой ответ больше подходит вашему уму, и такой ответ примите. Не принуждайте себя, а выберите тот ответ, который вам больше подходит, у вас на это есть право. Если говорить о группе философов, которые относятся к христианству, индуизму, исламу, они дают одинаковый ответ на этот вопрос, и в иудаизме также. Зачем же конфликтовать с мусульманами, христианами, ведь они придерживаются одинаковой философии. Если бы возникали конфликты, то, наверное, они должны были бы возникнуть между буддистами и мусульманами, христианами, потому что они придерживаются разной философии. Эта группа философов говорит, что в нашей жизни есть начало. Последователи всех этих религий говорят о том, что в нашей жизни есть начало. Почему? Потому что в тот момент, когда нас создал Бог, это было началом. Поэтому в нашей жизни есть начало.

Далее второй ответ – в буддизме говорится, что начала нет. В буддизме говорится, что у нашей мировой системы нет начала, и у живых существ, которые населяют эту мировую систему, также нет начала. Почему? В буддизме две с половиной тысячи лет назад были открыты такие законы как закон сохранения массы и энергии. В наши дни ученые также открыли эти законы. В буддизме говорится о том, что у нашей вселенной нет начала, и также у живых существ, которые живут в этой вселенной, нет начала. Почему? Потому что невозможно создать ни одной новой материальной частицы. Почему? Потому что любая частица возникает из предыдущего момента этой частицы. Также наша мировая система возникла из большого взрыва, этот большой взрыв произошел из предыдущей мировой системы, поскольку существовала предыдущая мировая система, то и произошел большой взрыв. Когда произошел большой взрыв, мировая система превратилась в космические частицы, после этого они собрались вместе и сформировали нашу мировую систему.

Предыдущая мировая система также возникла из большого взрыва, который произошел из предшествующей мировой системы и так далее, и таким образом у этого нет начала. Почему? Потому что невозможно создать ни одной новой материальной частицы.

Потому что первый момент существования частицы зависит от причины. А причина материальной частицы – это предыдущий момент материальной частицы, причина этой причины тоже предшествующий момент этой материальной частицы, и так у этого нет начала. Так в буддизме говорится, что Бог не может создать ни одной новой материальной частицы, как же он мог сотворить всю вселенную и всех живых существ? Но в буддизме не отрицается существование Бога, а что Бог может сделать? Он может указать путь к счастью, путь истины. Он может помочь нам продвигаться в правильном направлении, иногда спасти нас от опасности. Но это все во многом также зависит и от вас. Когда у вас возникают проблемы, то винить в этом нужно не Бога, ведь вы сами создаете свои проблемы. Так в буддизме есть вера в Бога, но не в такого Бога, который является творцом всего вокруг. Если бы Бог был во власти создать все вокруг, то он бы просто щелкнул пальцами. Почему с самого начала не сделать все безупречно? Если, например, я как доктор создам какую-то химическую болезнь, распространю ее среди людей, а затем скажу, что я вам помогу, буду делать уколы, то зачем все это нужно? Это как игры, с самого начала не нужно создавать проблем. В буддизме говорится о том, что Бог – это сострадательное существо и, если бы он имел власть сотворить все вокруг, то с самого начала он сделал бы все безупречным, зачем нужно было бы создавать людям проблемы, а после этого помогать им.

Итак, когда у вас возникают проблемы, то обвинять в этом нужно не Бога, а себя самих. И как у материальных частиц нет начала, также и у вас, у вашей жизни тоже нет начала, у вашего ума нет начала. Первый момент вашего сознания в утробе матери должен возникать из причин. Откуда он возникает? От смерти. И в буддизме говорится, что так же, как большой взрыв является началом новой вселенной, так же и ваша смерть является началом новой жизни. Вам нужно понимать то, что смерть – это не конец жизни, а это начало новой жизни. Поэтому умирайте очень спокойно, с позитивным настроем, потому что смерть – это начало вашей новой жизни. Если вы начнете свою новую жизнь с гнева, с привязанности, зависти и так далее, то поскольку жизнь началась с этого, то в конце вас ждут проблемы. Только проблемы. Мой для вас совет, смерть – это на сто процентов не конец вашей жизни, это начало вашей новой жизни, и начинайте новую жизнь позитивно. Для нас это не является чем-то новым, мы уже много раз переживали смерть, это для нас подобно сну. Итак, умирайте с позитивным настроем и думайте, что где бы я ни родился, пусть я смогу родиться с таким потенциалом, что куда бы я ни отправился, я везде мог бы помогать другим. Если вы умрете с таким позитивным настроем, то тогда ваша жизнь будет иметь позитивное начало и вся ваша жизнь будет здоровой жизнью.

Итак, как нет начала у материальных частиц, так же нет начала у нашего сознания, оно возникает из предыдущего момента, тот в свою очередь из предшествующего момента, и у этого нет начала. Таким образом, ученые открыли то, что у нашей вселенной нет начала, та же самая логика относится к нашему уму, к доказательству тому, что у ума нет начала.

А теперь третий вопрос: каков метод обретения счастья и решения проблем? Что касается этого, то философы, которые относятся к христианству, исламу, иудаизму, индуизму, говорят об одинаковых методах. Они состоят в том, что поскольку нас сотворил Бог, то метод обретения счастья и решения проблем – это поступать в точном соответствии с волей Бога. Если Бог говорит, что этого не следует делать, то этого и не надо делать, а если Бог советует что-то делать, то это следует делать и это тоже хороший способ, благодаря которому люди становятся лучше. Здесь философия отличается, но результат состоит в том, что люди становятся лучше и это очень хорошо, я не говорю, что это плохо. Далее, они

также делают упор на то, чтобы ходить в храмы. Если вы христиане, если вы каждое воскресенье ходите в церковь, то вы хорошие христиане, а если не ходите туда каждое воскресенье, то вы нехорошие христиане. Для мусульман очень важна пятница, в пятницу нужно молиться, ходить в храмы. В индуизме желательнее как можно больше ходить в храмы с цветами, делать подношения. И чем больше вы их делаете, тем лучше. Нужно совершать подношения, молиться Богу и тогда все будет хорошо. Что касается очищения негативной кармы, то нужно совершить омовение в реке Ганг, так очиститься от негативной кармы и все будет хорошо. В христианстве также существовали медитативные техники, медитация на любовь и так далее. В наши дни это немного пришло в упадок.

Всех подробностей я тоже не знаю, я даю вам просто общее объяснение. В этой области я не профессор, я просто обладаю общими знаниями и передаю их вам. В отношении буддизма я также знаю не очень подробно, но немного лучше, я больше изучал эту область. В буддизме нет веры в то, что Бог является творцом ваших страданий и вашего счастья. Поэтому только лишь молиться Богу недостаточно, потому что, сколько бы вы ни молились, Бог не сможет создать все за вас. То есть, не происходит такого, что по щелчку пальцев происходят чудеса, этого не случается. Это невозможно. Одних только лишь молитв недостаточно, я не говорю о том, что молиться плохо. Молиться хорошо, но вместе с этим также необходимо что-то делать. Например, студент университета думает, что профессор – это все, что учиться не нужно, все время носит подарки профессору и просит, как это делается в индуизме: «Пожалуйста, сделайте меня великим ученым». Что профессор сможет сделать? Даже если вы ведете себя очень скромно, слушаете его, но при этом не учитесь, то каким образом вы можете стать великим ученым? Конечно, чтобы студенту стать великим ученым, только самостоятельного обучения недостаточно, без профессора человеку потребуется очень длительное время для того, чтобы открыть хотя бы одну теорию. Поэтому профессор необходим, но также необходимо, чтобы вы учились, и здесь я говорю о серединном пути. Подход нигилистов – это то, что нет Бога, нет профессоров, что есть только я, я сам получаю учение. В этом случае для того, чтобы открыть даже одну теорию, уйдет, может быть, десять лет. Поэтому такой серединный подход очень важен.

А теперь, каков метод обретения счастья и устранения страданий? В буддизме говорится, что наш ум является создателем нашего счастья и наш ум – создатель наших страданий, а не Бог. Поэтому, если вы не хотите страдать, то вам нужно знать, какой вид ума создает страдание. Какая категория состояния ума является ядом, что из этого создает мои проблемы? После этого вам нужно уменьшить их, не использовать их. Также нужно знать, какие состояния ума являются причиной вашего счастья, делают вас счастливыми, – эти состояния ума вам нужно увеличить и использовать их. Начните с чего-то очень простого, а после этого вы сможете продвинуться глубже. В настоящий момент вы подобны детям в лесу сансары, и вы поедаете любой плод, который находите. Вы не исследуете, ядовитый это фрукт или полезный, что бы вы ни нашли, любой плод вы срываете и сразу же съедаете. Эта одна из причин, по которым у вас возникает множество проблем. Есть также множество и других факторов, но это самая первая ошибка. Если вы измените этот фактор, то ваша жизнь совершенно точно изменится. Если я скажу этому ребенку, что причина его проблем, его страхов состоит в том, что он ест любые попавшиеся ему плоды, не исследует, какие следует есть, а какие не следует есть, эта одна из ошибок. Если ребенок готов слушать, то он скажет, что он никогда не будет есть ядовитый фрукт: «Это ядовитый фрукт, я его не буду есть, а это целебные фрукты, я их буду есть. Даже если я сильно проголодался, я никогда не съем какого-то ядовитого фрукта».

Это подобно этике, это практика нравственности, это пример для вашей жизни. Теперь можно сказать о вашей жизни, что в лесу вашего ума есть множество ядовитых состояний ума и есть множество полезных состояний ума. А вы как ребенок не знаете, какое состояние

ума вредит вам, а какое состояние ума полезно для вас. И какая бы мысль вам не пришла на ум, вы поступаете в соответствии с тем, что пришло вам в голову, не придерживаетесь никакой этики. Почему? Потому что вы не знаете, насколько вредными являются негативные состояния ума и насколько полезны позитивные состояния ума. Буддийская этика – это не наказание, она не сажает вас в тюрьму. Буддийская этика – это не делать того, что вредит вам, и делать то, что полезно для вас, – это называется этикой. Делайте то, что делает счастливыми других людей и делает счастливыми вас, и это этический образ жизни. Неэтичное поведение – это то, что вредит другим и то, что вредит вам. Поэтому у вас в уме есть две категории состояний ума – это позитивные состояния ума и негативные состояния ума, вам нужно распознать это. В первую очередь я вам расскажу, что такое негативное состояние ума. Все негативные состояния ума, порождаясь, в первую очередь делают вас несчастными. Далее они также расстраивают других людей. Это негативное состояние ума. Когда вы порождаете позитивное состояние ума, то вы становитесь счастливыми и после этого вы также делаете счастливыми других людей – это позитивное состояние ума.

А теперь более подробно проанализируем, что такое негативное состояние ума, так же как ученые исследуют материю. Когда они исследуют материю, то они исследуют причину материи, сущность этой материи и функции этой материи. Будда две с половиной тысячи лет назад таким же образом учил о негативных состояниях ума, – какова причина негативных состояний ума, в чем сущность негативных состояний ума и какова функция негативных состояний ума. Будда говорил, что он не создавал закон кармы, это закон природы, он просто открыл его. Этот закон кармы работает для всех, даже если вы в него не верите. Если вы живете в Литве, российские законы здесь не работают, это правда, но где бы вы ни жили, закон кармы работает везде. Теперь исследуйте свои негативные состояния ума, например, такие как гнев, зависть, ненависть. Их причиной является ошибочное состояние ума. Кто бы ни породил какое-то негативное состояние ума, оно возникает из-за ложного понимания. Когда вы злитесь, то вы не видите объект правильно, вы преувеличиваете какие-то его свойства, – это ложное понимание. В буддийской философии говорится, что на основе ясного понимания невозможно разозлиться. Если вы начинаете злиться, то на сто процентов у вас есть какое-то ошибочное понимание. Иногда ваш друг может захотеть помочь вам, но вы неправильно его понимаете и начинаете злиться на него. Позже, когда вы понимаете все правильно, то говорите: «Прости меня, я не так понял». Из-за недопонимания вы злитесь, и в буддизме говорится, что всегда, когда у вас возникает гнев, то есть какое-то ошибочное понимание в любой ситуации. У любого вашего гнева в основе есть недопонимание. Каким образом? Если вы это поймете, то вы скажете себе: «Какой же я глупый, зачем же злиться, злиться нет причин». Вы увидите, что существуют только объекты сострадания и не существует объектов гнева. В буддийской философии говорится, что объектов гнева нет и что это просто проекция ума, но есть объекты сострадания.

Теперь я объясню эту тему немного глубже. Шантидева говорил: «Если вы ударите кошку палкой, кошка подумает, что палка плохая, что эта палка мне вредит». И она укусит палку. Так кошка разозлится на палку, на то, что не является объектом гнева. Если я ударю вас палкой, вы немного лучше кошки, вы не укусите эту палку, вы не скажете, что эта палка плохая, вы знаете, что этой палкой орудовал я. Вы знаете эту взаимозависимость – то, что палка сама по себе не может вас ударить, что ею орудует человек и поэтому вы будете отбирать эту палку и бить в ответ. Вы видите эту взаимозависимость немного лучше, чем кошка и поэтому не злитесь на палку. Но все равно это очень низкий уровень взаимозависимости. Если кто-то из гнева говорит в ваш адрес что-то плохое, вы ведете себя как кошка. Сразу же злитесь на этого человека. Вот здесь точно также этот человек подобен палке, им орудует его гнев. Вы не видите этой взаимозависимости как кошка. И вы как кошка злитесь на эту палку, кусаете ее и стараетесь ударить этого человека. Вы злитесь на



этого человека, бьете его, этот человек уже испытывает страдания, а когда вы его бьете, то он страдает от этого еще больше. В этот момент вы ведете себя как кошка, а если исследуете эту зависимость немного глубже, то подумайте, что в этот момент человек находится под влиянием гнева. Этот гнев, в первую очередь, разрушил покой этого человека. Этот человек является жертвой своего гнева. Далее второе, он старался навредить мне, но это гнев старался навредить мне, а не этот человек. Обвинять нужно гнев, а не этого человека. Этот человек также является жертвой своего гнева, вы оба жертвы этого гнева. Я думаю таким образом и когда я так думаю, то практически никогда не злюсь. Я не святой человек, но я более отчетливо вижу эту взаимозависимость, это внутренняя взаимозависимость, я совершенно ясно вижу, что нет причины злиться на этого человека. Здесь вы не испытываете гнева, а наоборот испытываете сострадание, если видите, что этот человек является жертвой своего гнева.

Живые существа являются объектами сострадания, потому что они страдают от болезни омрачений. Живые существа вам не вредят, вам наносят вред омрачения, то есть они вредят вам через омрачения. Омрачения вредят им и вредят вам, а не живые существа. И если вы ясно это видите, то вы не найдете ни одного человека, на которого стоило бы разозлиться. Если у вас дома муж или жена начинают злиться, то здесь вам нужно понять то, что муж или жена являются жертвами своего гнева. Как же их жалко! В этот момент они становятся ненормальными. Кто бы ни оказался под контролем гнева, он является ненормальным. Эти ненормальные люди говорят что-то ненормальное, в этом нет ничего удивительного. Если человек, например, пьяный, то вы не слушаете того, что он вам говорит. Вы говорите, что он все равно пьян. И точно также, если человек находится под контролем гнева, то в этом случае не слушайте его, поскольку этот человек тоже ненормальный. Если у вас дома один ненормальный, то это ничего, но если два ненормальных, то это очень опасно. Иногда так бывает, что жена, например, становится ненормальной, а муж говорит, что он тоже не хуже, и тоже становится ненормальным. Жена, например, разбивает один стакан, но и муж говорит, что он тоже разобьет один стакан и бьет второй стакан. Так можно разбить все стаканы. Это ясный пример того, что негативное состояние ума, например, гнев, – это самый худший злой дух. Вы слышали хотя бы одну такую историю, чтобы в Вильнюсе с кладбища пришел какой-то злой дух к вам домой и перебил стаканы, телевизор, – таких историй нет. Мы все время говорим, что вредоносные духи очень опасны, но чем они вам вредят, что они делают? Вы их не видите. Вы их не видели, могут ли они вас толкнуть? Они даже не могут вас толкнуть. Люди очень боятся злых духов, но я могу сказать, что в Вильнюсе каждый вечер появляется внутренний злой дух, гнев, и бьет множество чашек, тарелок в разных домах. Мы сейчас с вами здесь разговариваем, но я уверен, что где-то у кого-то дома муж или жена под контролем этого внутреннего злого духа бьют чашки или тарелки. Так, ваши внутренние омрачения, гнев – это ядовитое состояние ума, по-настоящему злой дух. И как я вам только что объяснял, не существует хорошей причины злиться на других. Если вы очень ясно видите вещи, видите взаимозависимость, то вы сохраняете объективное видение. А если у вас сохраняется объективное видение, то разозлиться невозможно.

Итак, это исследуется не только в буддизме, но также современные психологи на востоке и на западе проводят исследования и говорят, что, например, в любой ситуации, когда люди начинают злиться, то они видят ситуацию, объекты в преувеличенном виде, на 80% это преувеличение. Они не видят реальности, они преувеличивают и из-за этого злятся. Если вы все время повторяете себе: «Не злись, не злись», вы не сможете остановить это, но все время старайтесь сохранить объективное видение. Старайтесь видеть то, что человек находится под контролем омрачений, омрачения делают его несчастным. Зачем же мне злиться на этого человека, мне нужно помочь ему. Мне нужно помочь своей жене, она находится в критической ситуации, она находится под контролем гнева. Продемонстрируйте ей свою любовь. Если вы по-настоящему ее любите, то в этот момент вам нужно показать свою

любовь к ней. Так вам нужно сказать своей жене: «Дорогая, успокойся, ты что-то неправильно поняла», или, если ваш муж злится, то вы говорите мужу: «Пожалуйста, успокойся, ты что-то неверно понял». Покажите свою любовь. И нет ничего сильнее, чем ваша любовь. Ваша любовь – это вода, а гнев – это огонь. Если вы польете водой любви огонь гнева, то этот огонь гнева исчезнет и дома воцарится мир и гармония. И вы сразу же увидите такой результат, если будете практиковать то учение, которое давал Будда.

Это наука об уме, в этом нет никаких догм. Если вы используете эти техники, вам нет необходимости становиться буддистом, а самое главное – это использовать эти техники и делать себя хорошим человеком. Это более эффективная практика, чем начитывать мантры и просить Будду: «Пожалуйста, подарите мне то-то и то-то», это все равно, что вера в Богатворца, то есть в то, что Будда может сотворить все что угодно. В тибетском обществе люди, которые не знают философии, придерживаются такого же подхода, здесь все то же самое. Они ходят в храмы, делают подношения, молятся, о чем-то просят: «Дайте мне то, решите мои проблемы», и это то же самое, Будда уже устал. В одном фильме с Джимом Керри у него появилась такая власть, как у Бога, и люди стали его просить, молиться: «Мне это надо, это надо». У Джима Керри заболела голова.

Первая причина омрачений, – это относится не только к гневу, а также к зависти, привязанности и так далее, – это ошибочное понимание. Омрачения возникают из-за ошибочного понимания. Их причина – это ошибка. Если состояние ума возникает из чего-то ошибочного, то как же оно сможет помочь вам? Это невозможно. Ложная теория не улучшит ваш бизнес, она наоборот уничтожит ваш бизнес. Также это относится к любой области, например, если дома вы хотите решить какую-нибудь проблему, но используете ложную теорию, то в этом случае она не решит вашей проблемы, а наоборот, ситуация станет хуже. Эта первая теория, которая говорит о том, что все негативные состояния ума возникают из ошибочного сознания, на основе ложных теорий. Поэтому они ненадежны.

Второе – сущность ваших негативных состояний ума. Слушайте об этом не как о негативных состояниях ума других людей, а как о ваших собственных негативных состояниях ума. Вы каждый день используете свои собственные негативные состояния ума и думаете, что однажды они принесут вам какую-то пользу. Так исследуйте, что основную часть времени вы используете свои негативные состояния ума. Это я могу вам сказать с уверенностью на сто процентов. Те состояния ума, которые вы используете, для вас не полезны, они опасны. Если вы обретете в этом убежденность, то вы меньше будете использовать свои негативные состояния ума. Даже если кто-то вас будет заставлять использовать негативные состояния ума, вы скажете: «Нет, я не хочу, поскольку я сейчас не только теоретически, но и на собственном опыте знаю, что они не решают моих проблем, а делают ситуацию только хуже». И тогда вы станете немного более хорошим духовным практиком.

Что такое духовный практик? Духовный практик – это тот, кто учится, какие состояния ума следует использовать, а какие состояния ума не следует использовать. Это то, что называется духовной практикой. Если человек просто закрыл все окна, двери и все время молится, вовсе не обязательно, что он является духовным практиком. Если в повседневной жизни он все время использует только негативные состояния ума, то он совершенно не является духовным практиком. Иногда в тибетском обществе некоторые монахи молятся: «Пусть все живые существа будут счастливы», а затем, когда они заканчивают, кто-то просит их: «Пожалуйста, помогите», а они говорят: «Нет, нет, не мешай мне, у меня нет времени, уходи», – тогда они не являются духовными практиками. Они думают, что духовная практика – это именно в этот момент времени сидеть и начитывать мантры, тогда они думают, что выполняют духовную практику. Но это нонсенс. Настоящая духовная

практика – это если в повседневной жизни вы сделаете счастливым хотя бы одного человека – это духовная практика. Когда в повседневной жизни вы уже почти использовали какое-то негативное состояние ума, но в этот момент останавливаетесь и говорите себе: «Нет, я не хочу использовать негативные состояния ума. Я буду использовать только позитивные состояния ума. Я все время буду оставаться позитивным и буду помогать другим также оставаться позитивными», – это то послание, которое Иисус Христос старался донести до своих последователей, но его последователи его не поняли. Послание здесь то же самое.

Теперь я хотел бы сказать, что сущность ваших негативных состояний ума в том, что это очень глупое состояние ума. Когда вы находитесь под контролем негативных эмоций, гнева или привязанности, в этот момент вы глупы. Сколько бы вы ни думали, что вы умные, в действительности в этот момент вы глупые. Под контролем привязанности вы по-настоящему становитесь глупыми. Я расскажу вам один анекдот. Однажды один мужчина спросил у женщины: «Кто умнее, мужчина или женщина?» Женщина ответила, что, конечно же, женщина умнее. Он спросил: «Почему женщина умнее?» И эта женщина сказала: «Вы видели хотя бы одну женщину, которая бы сказала, что у этого мужчины красивые ноги и потеряла бы из-за этого голову?» Она сказала, что поэтому женщина умнее. Далее однажды одна женщина спросила у мужчины: «Кто умнее, мужчина или женщина?» Мужчина сказал, что, конечно же, мужчина. И она спросила: «А почему мужчина умнее?» И он сказал: «Вы видели хотя бы одного мужчину, который бы целый час смотрелся в зеркало?» Даже самый глупый мужчина, может быть, посмотрит пять минут и после этого скажет: «Все, я устал». Это демонстрирует то, что мужчины, привязываясь к телам других, становятся глупыми. А женщины, привязываясь к своим телам, тоже становятся глупыми. То есть, привязанность делает и тех и других глупыми, что означает, что и те и другие глупые.

Кто делает нас глупыми? Это наше негативное состояние ума. До тех пор пока вы имеете негативное состояние ума, не думайте, что вы мудрые, – вы глупые. Поэтому Будда говорил о том, что глупец, который думает, что он глуп гораздо мудрее того глупца, который считает себя мудрым. Вам нужно понять, что до тех пор, пока наш ум не обрел полной свободы от болезней омрачений, мы являемся глупыми, поэтому никогда не будьте высокомерными. Вы можете думать немного лучше, чем какие-то глупые люди, но это не означает, что вы умный. В какой-то одной области вы можете быть немного лучше, а в какой-то другой области вы будете глупыми. В нашем мире живые существа, люди в какой-то одной области могут быть умными, а в другой области не совсем умными, могут быть глупыми. Почему? Потому что в уме есть очень много омрачений. А когда вы устраните все эти омрачения, то вы станете очень мудрыми людьми. Если вы сделаете омрачения меньше, то ровно настолько вы станете мудрее.

Теперь третье, это относится к вашим омрачениям. Думайте о своих омрачениях, которые вы используете и которые вы считаете полезными для себя. Например, ваш друг, о котором вы думаете, что он вам помогает, но в действительности он вас обманывает. Я как ваш отец говорю вам о том, что он – ненадежный друг: «Не полагайся на него полностью, не используй его. Все время, когда ты его будешь использовать, он в свою очередь будет использовать тебя еще больше и каким-то нехорошим способом. То есть, если бы он тебя использовал как-то правильно, это было бы нормально, но он использует тебя как-то нехорошо, так что твоя ситуация становится более опасной». Если вы придете к убежденности в этом, то вы скажете: «То, что говорит мне мой отец – это правда, с этого момента я не буду использовать этого друга, я скажу ему «до свидания». И сразу же произойдут изменения. Кто в настоящий момент занимает самый главный пост в царстве вашего ума? Кто является вашим премьер-министром?

Ваш премьер-министр – это ваш эгоистичный ум. Он думает только о собственных интересах и никогда не заботится о других. И ради собственного небольшого блага он готов навредить кому угодно. Это очень опасное состояние ума, и оно сидит на посту премьер-министра. Это очень неправильная система в вашем уме. А кто является министром обороны? Это ваш гнев. Вы думаете, что с помощью гнева вы решите все свои проблемы, но ваша ситуация становится все хуже и хуже. Потому что ваш гнев – это министр обороны. В действительности министром обороны должно быть терпение. Ваше терпение – это самый лучший ваш министр обороны. Терпение сделает так, что все будут очень спокойны, очень умиротворены. Гнев беспокоит всех. Поэтому вам нужно снять гнев с поста министра обороны и посадить на этот пост терпение. Устраните эгоистичный ум и замените его на ум, заботящийся о других, состояние ума, который думает о счастье всех. А почему этот ум, заботящийся о других, знает то, что мое счастье зависит от других? Эгоистичный ум не знает того, что ваше счастье зависит от других. Он думает: «Я независим, я один, сам по себе могу быть счастливым», – это очень глупое состояние ума.

В обществе, куда бы вы ни отправились, вы всегда зависите от других, и мы все взаимозависимы, – это наша реальность. Ум, заботящийся о других, знает то, что мы зависим от других, и если делать что-то хорошее для других, то в ответ мы тоже обретем что-то хорошее. В наши дни экономисты во всем мире знают то, что экономика разных стран зависит друг от друга, и если экономика в одной стране становится хуже, то и в других странах экономика тоже ухудшается. Если вы сделаете что-то, чтобы их экономика стала лучше, то и ваша экономика тоже станет лучше. Потому что мы все взаимосвязаны. Это буддийская теория, которая называется «теория взаимозависимости». Различают три уровня в этой теории взаимозависимости. Я сейчас говорю вам о первом уровне. Это сделает вас немного мудрее. Ваше счастье также зависит от других, вы одни не можете быть счастливы. Если все вокруг несчастны, то вы одни не можете быть счастливыми, в своем счастье вы также зависите от других. Это очень мудрый образ мышления.

Так, что касается вашей практики, то вы президент или царь в царстве своего ума. И первая самая важная практика – это изменение системы в вашем уме. Это ваша практика. Если вы не измените внутреннюю систему, если будете сохранять ту же примитивную систему, которая была там раньше, то какую бы религию вы ни сменили на другую, это ничего не изменит. Вы можете стать буддистом, облачиться в буддийские одеяния, повесить на себя большие четки, что-то начитывать, перебирая четки, приобретете колокольчик, дамару, будете бить в дамару и так далее, но это ничего не изменит. Как бы вы ни меняли свою религию, если вы не меняете внутреннюю систему, то ничего не изменится. Смена имени, смена своей страны, все это ничего не меняет, менять мужа или жену – это тоже ничего не меняет в вашей жизни. Поэтому изменение своей внутренней системы – это ваша самая лучшая практика. В первую очередь скажите себе, что с этого момента ты, эгоистичный ум, не являешься моим премьер министром, гнев, ты не являешься моим министром обороны, жадность, ты не являешься моим министром экономики, и ты, неведение, не являешься моим министром образования.

Таким образом, издайте указ о том, чтобы все важные положения, позиции в царстве вашего ума занимали позитивные состояния ума. Я выполняю такую практику. Я не просыпаюсь рано утром, я люблю поспать, Если вы не меняете внутренние системы, то какой смысл просыпаться в пять утра, что вы сможете сделать? Ваше эго вам скажет: «Вставай рано утром, ты что-то сделаешь», и вы превращаетесь в раба своего эго. До сих пор мы являлись рабами своих омрачений. И теперь пришло время устранить эти омрачения. В буддийской философии говорится, что все негативные состояния ума, которые в настоящий момент присутствуют в вашем уме, не относятся к природе ума. Они как чужие, пришельцы. Вы можете видеть в каких-то фантастических фильмах, что пришельцы прилетают на нашу

планету и создают проблемы, берут все под контроль. В настоящий момент такова же ситуация и в вопросе нашего ума. Позитивные состояния ума относятся к природе ума. Они не являются пришельцами, они присущи уму по природе. Например, ваше тело, скажем, ваши легкие, сердце – это все как позитивные состояния ума. А болезнь вашего сердца, болезнь ваших легких – это как негативные состояния ума, болезнь вашего желудка, – все это негативные состояния ума. Все это то, что не является частью вашего тела, это нечто чужеродное, как пришельцы. В дополнение к этому мы используем их, и это очень глупо. Мы превращаемся в таких хороших рабов своих омрачений.

Я расскажу вам, каким образом вы являетесь хорошим рабом своих омрачений. Если я вам об этом не расскажу, то вы никогда не заметите, что являетесь рабом своих омрачений. Например, среди ночи у вас возникает привязанность, и она говорит вам: «Где находится какая-нибудь моя одежда? Это очень красивая одежда». Здесь вы себе не говорите: «Неважно, продолжай спать, ты посмотришь завтра». Вы говорите сразу же: «Я должен ее найти», то есть, вы слушаетесь своих омрачений, вы рабы своих омрачений. Вы включаете свет, проверяете шкаф. Если вы ее не находите там, где искали, то стучитесь в дверь к отцу или матери и спрашиваете: «Где моя одежда?» – и это происходит среди ночи. Мать или отец говорят: «Почему ты спрашиваешь сейчас, можно поискать завтра утром». Вы говорите: «Нет, нет, я хочу сейчас». Это пример того, как поступают ваши омрачения. Это пример того, как в этой и других областях, когда вас о чем-то просят омрачения, вы сразу же их слушаетесь, потому что являетесь рабом своих омрачений. Когда у вас порождается гнев, если вы хотите кого-то отругать, то вы ругаете его сразу же. Потому что вы слушаетесь своих омрачений, вы рабы своих омрачений. А теперь, например, возникает позитивное состояние ума среди ночи. Вы подумали, что было бы хорошо развить концентрацию сосредоточения, но говорите себе: «Ну, сейчас ночь, я займусь этим завтра утром». Также, если возникает мысль о том, что у вас есть какая-то лишняя одежда, и вам хорошо было бы подарить ее, например, сестре, то вы откладываете эту мысль на потом, а в итоге никогда не отдаете сестре эту одежду.

Не думайте, что я вас критикую, для вас это очень полезно и первый шаг к мудрости – это распознавание своих собственных ошибок. Это очень хорошо, и как только вы узнаете о своих ошибках, то это будет вашим первым шагом к мудрости. Я не хотел бы, чтобы вы летали в небесах, и я не хотел бы вам говорить, что вы особые, поэтому практикуйте тантру, и вы станете буддами, – это нонсенс. Такого быстрого пути не существует, это иллюзия. В бизнесе тоже не существует такого быстрого пути разбогатеть, иначе вы окажетесь в тюрьме. Одно из ваших слабых мест – это завышенные ожидания. Если у вас возникают завышенные ожидания, то люди легко смогут вас обмануть, и ваши омрачения тоже легко смогут вас обмануть.