

Сейчас для того чтобы породить правильную мотивацию прочитаем все вместе «Послание, напоминающее о ежедневной практике», которое я недавно сочинил. Если у вас нет этого «Послания, напоминающего о ежедневной практике», то для вас было бы очень полезно сделать его ксерокопию, иметь при себе, и каждый день читать, это было бы очень хорошим напоминанием обо всей сутре и тантре. Я прошу буддийский сочинский центр «Амитабха» сделать распечатки этого «Послания», и завтра вам его раздадут. Это будет очень хороший подарок от сочинского буддийского центра «Амитабха». У вас очень мало времени и поэтому очень важно каждый день уделять двадцать или тридцать минут развитию ума, тридцать минут упражнениям для вашего здоровья, физическим упражнениям, и в течение тридцати минут вы также можете убираться по дому, выполнять какую-то домашнюю работу. Итак, вы можете по тридцать минут уделять разным областям, и это было бы очень полезно. Это называется «правило тридцати минут», и так вы можете поступать каждый день. Мы, люди, совершаем очень большую ошибку, когда все усилия прилагаем только к одной области. Это неправильно.

Если вы очень сильно захвачены йогой, эта тема вас перевозбуждает, то вы весь день занимаетесь йогой. А если вас очень сильно начинает интересовать духовное развитие, то весь день вы отдаете духовной практике. Это неправильно. Если вы сильно захвачены темой модной одежды, то вы целый день примеряете новую одежду. В каждой области очень важна умеренность и самодисциплина. Насчет других областей я не знаю, но я хотел бы вас попросить каждый день тридцать минут уделять развитию ума. Это очень важно. В вашей жизни здоровье ума – это очень, очень важно, поэтому каждый день уделять этому тридцать минут крайне необходимо. Здесь речь идет о тридцати минутах формальной практики. А остальное время – это неформальная практика. Когда вы почти разозлились, останавливайте себя, не злитесь. Это также ваша практика. Если вы почти уже сказали что-то плохое другому человеку, остановите себя. Скажите: «Нет, нет, нет. Это неправильно». Это самодисциплина. Это неправильно. Один раз вы плохо не скажете, второй раз плохо не скажете, а потом вам вообще не захочется говорить плохо. А если один раз скажете, второй раз скажете, то потом вам еще больше захочется говорить плохо. Это плохая черта. Это как курить. Один раз покурил, второй раз покурил, и потом без курения жить не могу. Также если человек говорит про кого-то плохо, он спать не может. Это как зависимость. Итак, мой для вас совет: контролируйте ваши тело, речь и ум. Это ваша практика.

В настоящее время на русском языке есть много книг по философии. Очень важно, чтобы это была подлинная литература. Читайте книги по философии – это большое счастье. Я ленивый человек. Я не могу так строго сидеть, книги читать. Я лежу и читаю книги по философии – это очень приятно. Иногда я слушаю индийскую музыку, потом читаю книги. Там есть такие невероятные мысли! Я читаю, потом немного думаю об этих невероятных мыслях. Это медитация. Это очень интересно. Я думаю: «Почему раньше такие мысли не пришли в мою голову? Почему у людей, даже у умных людей не возникают такие мысли? Потому что они всегда думают неправильно». Это практика. Счастливо сидеть, слушать лекции. Ум становится здоровым, добрым. Это буддийская практика. Это лучше, чем сидеть в строгой позе, закрыть все окна и думать: «Я особый человек. Сейчас придет божество, благословит меня, и завтра я буду летать». Это больной ум. Когда вы развиваете сильную любовь, сильное сострадание, тогда нужна медитация. Если вы это делаете ради блага других, тогда медитация нужна. Но пока у вас эгоистичный ум, все эти медитации происходят с неправильной мотивацией. Это я хотел бы вам сказать.

В настоящий момент не медитируйте слишком много, а в будущем, когда ваша мотивация станет чистой, я скажу вам, что сейчас пришло время для интенсивной медитации. Когда надо медитировать, вы не хотите, а когда не надо, вы говорите: «Я хочу медитировать». Это неправильно. Это наша человеческая слабость. Когда еще не время медитировать, мы все слишком перевозбуждены и хотим медитировать. А когда действительно приходит подходящее время, мы начинаем откладывать медитацию, и говорим: потом, потом, потом. Итак, с альтруистической мотивацией, с мотивацией сделать свой ум здоровым получайте учение. Очень важно думать так, что если я стану источником счастья для всех живых существ, то моя жизнь станет очень значимой. Скажите себе, что моя жизнь, если это жизнь только ради счастья одного существа, то в ней нет большого смысла. И моя самая большая мечта – пусть я стану источником счастья для всех живых существ. Где бы я ни находился, пусть я всегда несу мир и гармонию в это общество. Куда бы я ни отправился, пусть я всегда несу гармонию и счастье, не причиняя ни малейшего дискомфорта какому-либо обществу. Я хочу, чтобы вы как мой ученик вот так поступали. Куда бы вы ни пошли, везде приносили бы только радость и счастье. Везде гармония, все уважают друг друга. Тогда ваша речь станет очень святой речью. Это ваша практика. Итак, с такой мотивацией получайте учение.

Далее, для того чтобы сделать вашу жизнь значимой, чтобы развивать ваш ум, очень важной является вторая колонна развития ума – это безмерное сострадание. Четыре безмерных – это четыре колонны и благодаря этим четырем колоннам может выстроиться дом Махаяны, реализации Махаяны. Все реализации основываются на четырех колоннах и без этих четырех колонн все эти реализации невозможны.

Первая колонна – это безмерная любовь, я вчера вам объяснил, что это такое. Второе – это безмерное сострадание. Теперь, что касается безмерного сострадания, в первую очередь вам нужно знать, что такое сострадание. Сострадание – это желание другим избавиться от страданий. Это высокая чувствительность к страданиям других и желание: пусть они освободятся от страданий. Не просто от временных страданий, а от полного страдания. Для этого очень важно знать, что представляет собой полное страдание. Не только полное страдание, но также причины страдания. Вам нужно знать, в чем состоят причины страданий. В первую очередь вам нужно знать о своем полном страдании, о причинах этого страдания. После этого вы думаете о других, как страдают они, и порождаете сострадание. Это сострадание является чем-то очень мощным. Если бы я говорил вам о силе сострадания, то вы не смогли бы в это поверить. Это невероятная сила, высокая мощь вашего ума. Если без сострадания вы пытаетесь очищаться от отпечатков негативной кармы, это очищение не будет сильным, вы можете выполнять практику два или три года, вы сможете очистить, таким образом, какое-то количество негативной кармы, но это очищение не будет очень мощным.

Однажды Асанга практиковал, чтобы обрести прямое видение Будды Майтреи. А для того чтобы обрести прямое видение Будды Майтреи, в первую очередь очень важно сделать упор на очищение негативной кармы. Потому что это главное препятствие, которое мешает к прямому видению божеств. Так он провел ретрит в течение трех лет, но не обрел видение Будды Майтреи, прошло еще три года, затем девять лет и он так и не обрел прямого видения Будды Майтреи. Он подумал: «Наверное, мое дело безнадежно». И он покинул место своего

ретрита. По дороге он увидел собаку, у которой половина тела уже сгнила, разлагалась, и всевозможные насекомые поедали эту плоть. Асанга породил к этой собаке сильное сострадание. В действительности это была эманация Будды Майтреи. Будда Майтрея явил эту эманацию, чтобы помочь Асанге породить великое сострадание. Будда Майтрея знал, что Асанга не может увидеть его напрямую, потому что его очищение не очень эффективное, поскольку у него не было великого сострадания. Если вы с эгоистичным состоянием ума сидите, читаете мантры, то эффекта нет. Итак, он породил очень сильное сострадание, из глаз у него потекли слезы. И то, что он решил сделать – это отрезать кусок своей плоти, чтобы пересадить с тела собаки насекомых на эту плоть, и чтобы не повредить насекомых, он решил сделать это своим языком, он полностью забыл про себя. Он заботился только о других живых существах. Это называется «сильное сострадание». Когда сострадание очень сильное, вы совсем забываете о себе. Это нет. Это сильный ум. Когда вы сильно злитесь, вы совсем забываете о других. Только я – это очень опасный ум. Вы всех забываете, даже о родных детях забываете, когда вы злитесь. Только я – это очень опасное состояние ума.

Итак, когда он попытался перенести насекомых своим языком, он уже почти прикоснулся к ним, но не смог этого сделать. Он открыл глаза и увидел перед собой Будду Майтрею. Это произошло благодаря сильному состраданию. Это одна из историй, которая показывает вам, что сострадание является невероятно большой силой, помогающей вам очищать негативную карму. Также великое сострадание – это невероятная сила, которая устраняет всевозможные ваши препятствия. Даже вредоносные духи не смогут причинить вам вреда, если вы породили сильное сострадание. Также, что касается великого сострадания, то благодаря нему вы достигаете состояния будды.

Чандракирти – великий индийский мастер, философ, составитель текста «Мадхьямакааватара». Это текст по теории пустоты с точки зрения школы Прасангики Мадхьямака. Перед этим текстом он составил хвалу, и эта хвала была не мудрости, познающей пустоту, не божеству Манджушри, а эта хвала была великому состраданию. И главная причина состояла в том, что даже если вы обретете мудрость, познающую пустоту, но при этом у вас нет великого сострадания, то она не сможет для вас стать причиной просветления. Поэтому великое сострадание важнее, чем мудрость, познающая пустоту. Доброта – это самое главное, об этом говорится в буддизме. Если вы не знаете хорошо философию, то ничего страшного. Доброта – самое главное. Много медитации, мало медитации – не это главное. Если мой ученик добрый, то я счастлив. А уважаете вы меня или нет, для меня нет разницы. Если вы добрый, помогаете другим людям, то для меня это самое счастливое. Я горжусь, что у меня есть несколько добрых учеников. Если у меня не будет ни одного доброго ученика, тогда я буду огорчаться. Зачем я так много болтаю? Говорю, говорю, а нет ни одного доброго ученика. Тогда я думаю: зачем я сюда пришел? В нашем мире и так много фанатиков. Зачем мне буддийские фанатики? Я категорически против этого. Мне буддийские фанатики вообще не нужны. В нашем мире и так много фанатиков. От этого в мире только больше конфликтов. Зачем это надо? Поэтому если у меня будет всего пять добрых учеников, как я буду рад! Даже если их ум очень тупой. Много не думают – ничего страшного. У доброго человека есть корень. Очень умный человек много думает, а доброты нет.

Корень доброты – это великое сострадание. У меня у самого нет слишком больших знаний Дхармы. В Индии некоторые мастера в течение всей жизни изучают философию, и они владеют гораздо лучшими знаниями, чем я. Если вы хотите накапливать только информацию, то здесь существует много других мастеров. Что у меня есть хорошего, что я могу вам сказать, это то, что я делаю основной упор на любви, на сострадании, на доброте. В отношении этого я могу вам сказать, что здесь у меня что-то есть. И я могу поделиться с вами из собственного опыта. Почему я немного добрый? Причина – это великое сострадание. Если вы имеете великое сострадание, то ваша доброта будет очень прочной добротой. В отношении доброты мирских людей, сегодня – это доброта, а завтра у вас плохое настроение и это уже не доброта. И это уже совсем другой человек. Как будто в одном теле сидят два человека. Когда хорошее настроение, он такой добрый, говорит: «Я все тебе отдам». Русские мужчины, когда выпьют водки, становятся очень добрыми. Это не должно быть так, а ваша доброта должна быть прочной. Это очень важно.

У вас есть доброта, но почему она не является прочной? Потому что у вас нет этих четырех колонн, на которых держится дом доброты. Поэтому ваш дом доброты можно быстро сломать. Сегодня есть, завтра нет. Поэтому такую хвалу великому состраданию возносил Чандракирти. Когда вы слышите о великом сострадании, это не является чем-то исключительно буддийским, если вы христианин, то это для вас также является очень важным. Корень христианского учения, учения Иисуса Христа – это также великое сострадание, любовь и доброта. Это самое главное послание, которое Иисус Христос хотел донести до западного общества. Он сам был великим примером такого доброго человека. Его Святейшество Далай-Лама всегда вспоминает, что Иисус Христос был невероятно сострадательным человеком. Иногда Его Святейшество Далай-лама говорит: «Моя религия – доброта». Это очень глубокая мысль. Когда мы говорим, что наша религия – это доброта, то разницы нет: буддийская доброта, христианская доброта или исламская доброта. Разницы нет. Поэтому всегда нужно делать упор на доброту. Что касается философии, то существует множество разных философских объяснений, но с точки зрения доброты – доброта одинакова везде.

Итак, каким образом Чандракирти восхвалял великое сострадание? Чандракирти говорил: «Ты, великое сострадание, в начале подобно семени, в середине подобно воде и удобрениям, а в конце в качестве результата ты делишься плодами дерева, исполняющего желания. Тебе, великое сострадание, я поклоняюсь!»

Что это означает? Великое сострадание вначале подобно семени – это означает, что великое сострадание – это единственное семя, из которого произрастает древо просветления. Без такого семени великого сострадания просветление невозможно. Поэтому вначале оно очень важно, оно подобно семени. Далее, когда это семя прорастает, растение начинает произрастать, и тогда великое сострадание подобно воде и удобрениям. Без воды и удобрений, даже если у вас есть семя просветления, оно не сможет прорасти, оно засохнет. Поэтому в середине, если у вас нет великого сострадания, то вы не сможете продолжить свою практику. Вы бросите свою практику. Благодаря великому состраданию вы продолжаете свою практику, и ваши реализации растут день ото дня. Практика означает развитие ума. Ваш ум развивается все выше и выше. Это практика. Когда говорится, что в конце великое сострадание в качестве результата делится плодами дерева, исполняющего желания, это означает, что когда вы достигаете просветления, состояния будды, вы не

просто пребываете в состоянии медитации, вы эмануруете бесчисленное количество тел и благодаря великому состраданию приносите благо живым существам.

Итак, тебе, великое сострадание, я поклоняюсь. Ты являешься важным в начале, в середине, и в конце – ты очень важная сила для принесения блага всем живым существам. Поэтому в нашей жизни великое сострадание является очень важным. Если вы породите какой-то уровень великого сострадания, то ваш ум станет невероятно сильным. Это на сто процентов. Когда в вашем уме есть сострадание, вы никого не боитесь. Тогда вы храбрый, а если вы эгоист, то вы трусливый. Когда у вас есть сильное сострадание, забота обо всех живых существах, вы ничего не боитесь. Ваш ум становится очень сильным, бесстрашным. Когда вы породили сильное сострадание, вы готовы пожертвовать своей жизнью ради большого количества людей. Люди, которые живут ради блага других существ, в следующей жизни будут жить еще лучше, хуже им не будет. Меняется только тело. Худшая квартира, до свидания! Будет еще лучшая квартира. Они будут менять тело, как квартиру. Жертвовать телом не так опасно ради блага и счастья живых существ. Поэтому вам нужно понимать, если вы хотя бы немного породите великое сострадание, это будет сокровищем, это ваше богатство.

Такое сокровище вы можете породить, только будучи человеком, имея человеческую жизнь. А если вы животное, то такое развить очень трудно. Если вы будете бараном, для вас будет важнее трава, чем это учение. В настоящий момент вы обладаете человеческим мозгом, и если у вас сейчас нет полного понимания того, насколько важным является великое сострадание, тем не менее, вы обладаете небольшим пониманием того, что это важно, вы думаете: «Тибетский лама совсем пустых слов не говорит, там есть немного мысли». Даже если вы так думаете, я рад. Как хорошо! У меня есть надежда, я могу этому человеку помочь. Я могу открыть ему глаза. Когда у вас глаза совсем закрыты, и вы хотите спать, то вы похожи на барана.

Вам нужно понимать, что каждый день вам нужно думать о том, каким важным является великое сострадание. И чем больше вы будете рассуждать о преимуществах великого сострадания, тем больше у вас будет порождаться желание, что вы хотите развить великое сострадание. Когда вы породите великое сострадание, тогда у вас в уме появится очень важное сокровище. У вас в уме будет такое мощное сокровище, что вы сможете сжечь отпечатки негативной кармы за один миг. Когда вы имеете великое сострадание, тогда за один миг вы можете накопить невероятно высокие заслуги. Если вы обладаете великим состраданием, то тогда вы можете устранить вредоносных духов из какого-то помещения также за один миг. Если у вас есть великое сострадание, то тогда вы просто обращаетесь к ним: «Пожалуйста, не причиняйте вреда в этом доме, уходите отсюда». И вам не нужно будет знать большого количества ритуалов.

Когда Далай-ламе было четырнадцать лет, в Тибете в одном месте мешал злой дух. Жители деревни пригласили много лам, они делали ритуалы, но злой дух не уходил. Он дальше продолжал мешать. Они попросили Далай-ламу: «Пожалуйста, помогите!» Далай-лама сказал: «Мне четырнадцать лет, я ритуалов не знаю», но согласился, так как они его просили. Он пошел в то место, где был злой дух, и развил сильную любовь и сострадание к этому злому духу, он сказал ему: «Ты хочешь счастья, ты страданий не хочешь. Эти люди тоже не хотят страданий. Они меня попросили обратиться к тебе, просить тебя, чтобы ты им

не вредил. Что я могу сделать? Мне четырнадцать лет, я не могу тебя выгнать, я только прошу, пожалуйста, не вреди. Я не знаю ритуалов, я не могу тебя выгнать, я могу только просить. Пожалуйста, не вреди этим людям. Если тебе очень приятно вредить, вреди только мне, этим людям не вреди». На следующий день люди пришли и сказали, что сейчас тихо и никто не мешает. Тогда Далай-лама сказал, что это великое сострадание. Он сказал, что великое сострадание – это нечто невероятное. Его Святейшество Далай-лама говорил, что когда ему было четырнадцать лет, он понял силу великого сострадания, и с того момента его главной практикой стало великое сострадание. Это моя самая основополагающая практика. Поэтому когда я кого-нибудь встречаю, я смотрю на этого человека, просто как на человека, просто как на живое существо, а не как на буддиста или не буддиста. Это не главное. Буддийских фанатиков я не люблю, христианских фанатиков тоже не люблю. У них неправильный подход к практике.

Поскольку с того момента мой Духовный наставник Его Святейшество Далай-лама основной упор в практике делал на великое сострадание, то и я, как его ученик, основной упор в практике делаю на великое сострадание. И у вас – моих учеников практикой и жизненной силой должно быть великое сострадание. Не говорите, что ваша практика – это что-то странное, не говорите, что это практика туммо, тантра, иллюзорное тело или ясный свет. Это все ответвления. А корень – это великое сострадание. Если у вас есть корень, то все остальное появится само собой. Будда сам говорил, что везде, где есть первичное сознание, все остальные виды чувственного познания появятся сами собой. Точно также везде, где есть корень, из него вырастут ствол, ветви, созреют плоды и так далее. Точно также везде, где есть великое сострадание в качестве корня, из него подобно стволу, ветвям, листьям, плодам, реализации Махаяны проявятся сами собой.

Поэтому, если вас интересуют махаянские реализации, высокие духовные реализации, то вам необходим корень – это великое сострадание. Даже в этой жизни, если вы хотите жить счастливо, жить спокойно, то великое сострадание является очень важным. Даже если вы не верите в будущую жизнь, если вы хотите, чтобы эта ваша жизнь была счастливой, была здоровой, тогда вам необходимо великое сострадание. Великое сострадание сделает вас очень сильными людьми. Благодаря великому состраданию, если вы станете сильными, то один килограмм повседневных проблем не причинит вам вреда. Вам от этого ничего плохого не будет. В противном случае, если ваш ум слаб, то, что касается килограмма проблем, один килограмм уходит, а на смену ему приходит новый килограмм, так проблемы никогда не заканчиваются. Депрессия начинается, потому что ум слабый. Для сильного человека один килограмм проблем – это не вес. Это даже приятно. Один килограмм проблем у нас всегда есть. Один уйдет, другой придет.

Каким образом можно решить эти проблемы? Сделать свой ум сильным с помощью великого сострадания. Это я вам говорю на сто процентов, исходя из своего опыта. Я не могу летать, у меня нет ясновидения. Я живу в России, у меня есть жена, ребенок. Но у меня нет ни одного килограмма проблем. Я этого не чувствую, потому что ум стал сильным. Если у вас сильный ум, то где бы вы ни находились, вы везде счастливы. Куда бы вы ни отправились, вы везде будете счастливы. Что бы люди ни говорили, если в вашем уме есть сильное сострадание, это не причинит вам боли. Сострадание – это что? Это очень сильная забота о других. Когда у мамы очень сильная забота о своих детях, мама дает детям лекарство, дети ругаются: «Мама, ты плохая». Мама смеется и дает детям еще лекарство.

Потому что у нее есть сострадание к своим детям. Когда вы чувствуете такое сострадание ко всем живым существам, вам не больно от вашего килограмма проблем. Вам больно от одного слова, потому что ваш ум эгоистичный, тупой, он думает так: «Всем нужно меня уважать, хвалить. Я уникальный человек». Чуть-чуть неправильное слова услышали, все – спать не можете, думаете: «Он мне так сказал! Он год назад так сказал, два года назад так сказал». Потом вы становитесь, как злой дух. Это неправильный, эгоистичный ум, который думает: «Я особенный человек».

Недавно я смотрел американский фильм. Сейчас они стали делать фильмы умнее. Сюжет фильма такой. У человека хорошая работа, хорошая зарплата. И однажды он поехал на нью-йоркские курсы. Человек заплатил деньги и прослушал эти курсы. Он заплатил деньги и купил себе проблемы. Если вы поедете на такое учение, только хуже будет. На этих курсах ему сказали, что он необычный человек. И потом он всем кричал, что он необычный человек. Это очень опасно. Это делает ваш тупой ум очень сильным. Потом он подумал, что нужно делать что-то необычное, чтобы все его уважали. И он сделал много неправильных вещей. Он создал много проблем, и в результате попал в тюрьму.

Все эти проблемы возникают из-за питания эго, поэтому если приезжают люди, которые подпитывают ваше эго, будьте с этим осторожны, у вас и так достаточно большое эго. У вас однозначно больной ум. Болезнь эго надо лечить. Не надо делать еще хуже. Что касается великого сострадания, которого у вас нет, то его вам необходимо развивать. Это нечто невероятное, и чтобы его развить, недостаточно лишь один-два раза послушать учение. Вам нужно слушать учение и получать его снова и снова. Тогда у вас в уме что-то приоткроется, и вы будете уже немного отличаться от других обычных людей, вы станете по-настоящему образованными людьми. Почему? Потому что когда у вас в уме откроется великое сострадание, вы станете невероятно чуткими к чувствам других людей. Вы будете чувствительны ко всем живым существам. Это здравомыслие. Наше обычное образование чуть-чуть помогает быть здравомыслящим. Но только чуть-чуть для своей выгоды.

Что касается великого сострадания, то его фундамент – это здравомыслие. Это очень прочный фундамент. Оно основано на совершенно подлинных философских воззрениях. Поэтому эти философские воззрения крайне необходимы для порождения великого сострадания. И тогда вы становитесь источником счастья не только для себя, но также источником счастья для других. Это реализация, но вы не сможете показать другим людям такую реализацию. Это гораздо более мощная реализация, чем например, если вы полетите в небо. В этом не было бы чего-то особенного. Птицы тоже летают в небе, что в этом особенного? Относительно реализаций вам нужно понять, что если вы в уме породите достаточно высокий уровень сострадания, то это будет реализация.

Теперь я хотел бы дать вам объяснение следующего: если вы хотите пожелать живым существам избавиться от страданий, в первую очередь вам необходимо понимать, что представляет собой полное страдание. Мы не знаем страдания во всех проявлениях, полного страдания. У нас очень бедное, примитивное представление о страдании. Поэтому вы желаете живым существам избавиться от такого примитивного страдания. Наше сострадание – это детское сострадание. Почему? Потому что мы не знаем, что представляет собой полностью все страдание. Например, вы видите, что кто-то сломал себе ногу. Если вы друг этого человека, то вы чувствуете сострадание. Вы говорите: «Как жалко! Он сломал

ногу! Пусть он сможет избавиться от этой проблемы». Вы ему этого пожелали, после этого у него нога поправилась, он выздоровел и стал успешным бизнесменом. Он заработал денег, купил себе хорошую дорогую машину, но что касается вашего сострадания, в этом случае у вас даже не то, что его не будет, вы, наоборот, даже почувствуете зависть к этому своему другу: «Почему у него такая удача? Зачем я молитвы читал?».

Такие тупые мысли приходят, потому что нет философии. А если вы по-настоящему понимаете, что представляет собой полное страдание: страдание страданий, страдание перемен, всепроникающее страдание, – тогда, если он сломал ногу, то вы испытываете сострадание, если он не ломал ноги, то вы тоже испытываете сострадание. И даже если он стал очень успешным человеком, вы тоже испытываете сострадание. Ногу сломал, не сломал, удача была, не была, – разницы нет. Все равно он обладает всепроникающим страданием. То есть его ум находится под контролем омрачений, и он страдает от болезни омрачений. Кто бы ни страдал от такой болезни омрачений, в конце его ждет только страдание. Все эти существа – это объекты сострадания. Так вы никогда не будете завидовать богатым людям, будете испытывать только сострадание. Когда я стал лучше понимать философию, у меня появилось одинаковое отношение: богатый ученик или бедный ученик – я отношусь к ним одинаково.

У всех есть болезнь омрачений. Чуть-чуть благая карма проявилась – он богат, но потом проявится плохая карма, – он станет бедным. Корень у всех одинаковый – это ум, несвободный от омрачений. Они одинаковые. Когда знаешь такую философию, все становятся одинаковыми: царь, президент страны, – все объекты сострадания. Вы никогда не будете испытывать зависти, и эти люди никогда не будут вас вдохновлять. А вдохновлять вас будет только обретение ума, полностью свободного от омрачений. Вас будут вдохновлять архаты, великие практики, которые полностью избавили свой ум от болезни омрачений. Такие мысли придут к вам через слушание философии: «Пусть никто не страдает!» Это очень хорошо. Это то, что я вам говорю, основываясь на собственном небольшом опыте. Я говорю вам не просто те слова, которые произносят другие мастера. У вас, у русских людей, мозг работает хорошо, вы это можете посмотреть, проанализировать и понять. Это факт, это истина. Это называется философией.

Сейчас я расскажу вам, что представляет собой целостное страдание. Будда объяснял это в учении по четырем благородным истинам. В отношении первой благородной истины Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Второе, Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Третье, Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения страдания». И четвертой строкой Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути». В этих четырех строках заключено невероятное учение по философии. Основываясь на этих строках учения, я написал комментарий к учению по четырем благородным истинам. Это достаточно толстая книга. Здесь эта книга продается, купите ее, это также главная основа, главный фундамент для развития великого сострадания. Для развития отречения, для развития великого сострадания этот текст совершенно необходим.

Эта теория очень важна – теория четырех благородных истин. Если вы понимаете эту теорию четырех благородных истин, то благодаря этому вы также понимаете и множество других теорий. Также и в науке, если вы понимаете какую-то фундаментальную научную



теорию, то, опираясь на эту теорию, вы также сможете понять и множество других теорий. Поэтому теория четырех благородных истин очень важна для понимания большого количества других буддийских философских теорий. В особенности, если речь идет о тантрах, в которых говорится о тонком механизме ума и механизме тонкого энергетического тела. Эту теорию вы сможете понять, опираясь на теорию четырех благородных истин. Без теории четырех благородных истин вы не сможете понять все эти вещи, вы можете думать, что вы их понимаете, но в действительности у вас не будет понимания. Поэтому, если вас интересует буддийская философия, то найдите такую книгу, купите ее, здесь она тоже продается. Это было бы очень полезно для вас. Вы можете просто спокойно лежать и читать эту книгу. Прочитайте ее не один раз, не пять раз, а может быть десять раз. Тогда вы сможете понять ее гораздо глубже. Нужно слушать успокаивающую ум музыку. Она просто создает атмосферу. Это моя традиция чтения книг. Я знаю, что какой духовный наставник, такие же и ученики. Поэтому вам нужно практиковать так же, как я практикую.

Первой строкой Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Здесь вам нужно понять три вида страдания – это страдание страданий, страдание перемен и всепроникающее страдание. Здесь речь идет о ваших страданиях. Мы очень сильно озабочены страданием страданий и не думаем, что страдание перемен и всепроникающее страдание – это тоже страдание. Наша ошибка в том, что мы думаем только о страдании страданий, речь идет, например, о какой-то физической боли, о депрессии, такое страдание знают даже животные. Здесь ничего особенно нет. Эту болезнь все знают. Человек, который знает только явные болезни, неявные болезни вылечить не может. Он их не знает. Неявная болезнь очень опасна. Открытую болезнь лечить легко. Точно также до сих пор вы не могли избавиться от ваших страданий, не могли решить ваши проблемы из-за того, что у вас не было понимания полного страдания. Вы как животные знали только какие-то очевидные страдания – это то, что называется страданием страданий. Это то, что знают даже животные. Будда говорил, что если вы не хотите страдать, то в первую очередь узнайте, что представляет собой полное страдание. Поэтому Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Что касается тех страданий, которых мы не хотим, нужно представлять их полностью, а также нужно представлять основу всех этих страданий. И далее, если вы всего этого не хотите, вам нужно устранить причины этих страданий. Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страданий». А сейчас, в первую очередь, мы поговорим с вами о первой строке. Каковы три вида страдания?

Итак, страдание страданий вы все знаете, мне вам это объяснять не нужно. Теперь второе – это страдание перемен. Здесь в буддизме говорится: то, что мы считаем счастьем, в действительности не является счастьем, а на самом деле это страдание перемен. Например, вы были бедным человеком, и затем становитесь богатым, в этом случае вы думаете, что становитесь счастливее. Раньше я был бедным, сейчас стал богатым, как я счастлив! В буддизме говорится, что это не счастье – это страдание перемен. Например, если вы сильно замерзли на где-то улице, а затем заходите в дом, подходите близко к огню, то вам кажется, что вы становитесь счастливыми. О, как хорошо, как тепло! В буддизме говорится, что это не счастье – это страдание перемен. Проанализируйте это.

Когда вы на улице, вы страдаете от холода. А когда вы подходите близко к огню, этот огонь с самого первого мгновения у вас вызывает страдание от жары. Поскольку ваше тело замерзло, то это страдание от жары немного согревает ваше тело. И вы начинаете думать,

что вы счастливы. Но в действительности, если вы это исследуете, то увидите, что вы страдаете то больше от холода, то больше от жары. Счастья в этом нет. Если вы проанализируете, то поймете, что счастья там нет. Просто чуть-чуть жарко или чуть-чуть холодно. Просто ум думает, что это счастье. Даже если вы были бедны и стали богаты, все равно нет магазина, в котором вы можете купить покой ума. Даже если вы купите много одежды, счастья от этого у вас больше не будет. Одежда, туфли есть, а ум все равно в депрессии. На деньги счастья нельзя купить. Это страдание перемен. Итак, вам нужно понимать, что если вам приходит в голову такая мысль, что если я стану богатым, я буду счастливым, то это иллюзия. Если я стану очень популярным, известным, то я буду счастливым – это тоже иллюзия.

Майкл Джексон был одним из самых популярных людей в мире, но также и одним из самых несчастных. У него была депрессия из-за отсутствия философии. Он думал, что на деньги все можно купить, но это невозможно. Тогда вы поймете, то страдание перемен, которое мы считаем счастьем, на самом деле не является счастьем, это просто иллюзия. И тогда, кто бы ни добился успеха в жизни, вы никогда не будете испытывать зависти. Раньше они страдали оттого, что были бедными, сейчас страдают, потому что богатые. Страдания богатых еще хуже. Раньше меньше кушали, потому что денег не было – фигура была хорошая. Сейчас денег много, кушают много, фигура плохая. Потом спать не могут. Там много других проблем. Итак, если вы поймете одну теорию, то в результате этого сможете в жизни принимать правильные решения.

Если вы правильно поймете страдание перемен, то будете подобны бабочке, которая поняла, что масляный светильник не является объектом счастья. Тогда бабочка уже не подлетит к этому пламени масляного светильника. Бабочка сделает основной упор на развитие ума. Итак, если вы поймете один этот факт, то в вашей жизни произойдут большие перемены. Тогда у вас в уме на одну иллюзию станет меньше и ровно настолько ум станет спокойней. Также у вас в уме не будет многих странных комбинаций. Когда много мыслей, много комбинаций: «Это надо, вдруг там что-то будет, что там меня ждет». Когда уходит одна иллюзия, ум становится спокойней. Если эта вещь у меня есть – хорошо, а нет – еще лучше. Муж есть – хорошо, а нет – еще лучше. Деньги есть – хорошо, а нет – еще лучше. Меньше кушать буду, и фигура будет хорошей. В нашей России очень богатые ресурсы, с голода мы не умрем. У собаки паспорта нет, холодильника нет, одежды нет, но она спокойно спит. Человек же говорит: «Какой кошмар!».

Если вы не будете правильно думать, то собака будет испытывать к вам сострадание. Собака будет спокойно спать и думать, что вас жалко. Она подумает: «Если бы я была моим хозяином, я была бы счастлива. Он не умеет быть счастливым». Если у вас правильные мысли, то ваша собака будет думать: «Как хорошо!» Когда вы гладите свою собаку, иногда думайте о том, что было бы, если бы вы были собакой. Тогда было бы очень плохо. Это мир животных. В буддизме говорится, что человек не всегда рождается человеком. Это закон природы. Если вы думаете, что человек всегда человек, а собака всегда собака, тогда это несправедливый закон. Сколько есть плохих людей! А собаки есть очень добрые, очень благодарные. Если это собака, то всегда будет собакой – такой закон несправедливый. Закон кармы самый справедливый. Если человек неправильно поступит, то он может родиться животным. А собака, если она добрая, благодарная, может родиться человеком. Это природный закон. Он самый справедливый.

В некоторых религиях говорится, что люди всегда будут людьми, а собаки всегда будут собаками. Но с такой теорией я не согласен. Это несправедливо. Поэтому страдание перемен понять очень важно, посмотрите на собак, на животных, сравните себя с ними. Тогда вы поймете, что вам очень повезло. Вы подумаете, что вам не нужно становиться очень богатыми или очень известными, все равно это природа страданий. То, что я хотел сказать: в вашей жизни какой-то стабильный источник дохода очень важен для поддержания своего тела, но также очень важна удовлетворенность. Жадность очень опасна. Многие люди профессионально проводили исследование, стараясь найти то, в чем причина мирового экономического кризиса. Все они согласились с тем, что это человеческая жадность. Также исследуйте кризис в вашей семье, и вы увидите, что такие кризисы также возникают только из-за жадности.

Поэтому жадность – это не ваш друг, это ваш враг. Враг, создающий кризис. На уровне вашей семьи, а также на международном уровне для стабильности очень важно сохранять удовлетворенность. Удовлетворенность очень важна. Это мой для вас совет и это по-настоящему совет, подобный бриллианту. С того момента, как вы начинаете довольствоваться тем, что имеете, вы становитесь самым богатым человеком. По-настоящему богатым человеком. Вам также нужно понять, что кроме всего прочего, мы не можем завладеть всем. Вы не можете вообще ничем владеть. В буддийской философии говорится, что вы не можете ничем владеть и даже не являетесь владельцем своего тела. Вы подумаете: «Ну, как же странно, я владею этим телом! Это тело принадлежит только мне. И я его владелец. Куда бы я ни захотел пойти, я всегда смогу взять его с собой». Тогда я спрошу вас: «Когда вы умрете, сможете вы забрать ваше тело с собой?» Вы просто арендуете это тело на деньги своей кармы. Как только кармические деньги закончатся, это тело скажет вам, как вам иногда говорят в гостинице: «До свидания». Также в один день это тело скажет вам: «До свидания. Ваши кармические деньги закончились». Но ваш ум продолжит существовать. Также вам нужно понять один факт, что когда вы родились, вы не имели ничего. Вы были одни с пустыми руками.

Так же в один прекрасный день вы и уйдете. Это наша реальность. Зачем постоянно суетиться: это надо, это надо. Так же как пришли с пустыми руками, так же и уйдете. Ничего с собой не возьмете. Только хорошие качества ума с собой возьмете. Тогда зачем вам так много нужно? Одного хлеба достаточно. Тело у вас одно, зачем вам так много денег? Это здоровый образ мысли, не буддийский, не православный. Если каждый человек будет так думать, его ум будет здоровым. Он будет счастлив. Я бы хотел, чтобы вы так думали в повседневной жизни – это ваша практика. Тогда вы по-настоящему богатый человек. Также вам нужно понимать, что все, что вы имеете, вы просто временно заботитесь об этих объектах. Россия – это наша страна, Газпром – это наша компания. Поэтому мы богаты, это наш газ, это наша территория, наши богатые ресурсы. Поэтому коммунистическая теория иногда полезна. Далай-лама говорит, что коммунистические теории иногда полезны. Его Святейшество говорит, что коммунистическую теорию неправильно воплощали в жизнь, ее воплощали насильственно, и это была ошибка. Когда общество сильное, все индивиды будут сильными. В буддизме говорится о чистой земле, это по-настоящему коммунистическое общество. Там по-настоящему коммунистическое общество, потому что там нет диктатора. Там все наше. Моего, твоего нет. Там все живут в гармонии. Все заботятся друг о друге. Такая чистая земля есть.

Третий вид страданий – всепроникающее страдание. Что представляет собой всепроникающее страдание? В буддизме говорится, что если вы родились под контролем омрачений, то это само по себе – ошибка. Из-за этого вы имеете всепроникающее страдание. Например, с того момента, как в вашем теле завелись какие-то опасные бактерии или вирусы, с этого момента у вас появилась проблема. И все остальные заболевания основаны на этой проблеме. Поэтому с самого начала вам нужно сделать так, чтобы эти опасные вирусы и бактерии как-то не проникли в ваше тело, нужно проявлять осторожность. И точно также в буддизме говорится, если вы родились под контролем болезни омрачений, то ваше тело и ум – это основа для страданий. Это всепроникающее страдание подобно ране. Ваше тело имеет невидимую рану, и ваш ум также имеет невидимую рану. Это то, что говорится в буддийской философии. Можно сказать, что в вашем теле есть много таких невидимых ран, потому что ваше тело быстро мерзнет, ему быстро становится жарко. Ваше тело начинает быстро страдать от голода, быстро заболевает. Также быстро оно стареет, легко стареет. Поэтому ваше тело является основой всех этих страданий. И ошибка здесь состоит в рождении под контролем омрачений. Также в вашем уме есть невидимая рана. Если вы рождены под контролем омрачений, то в вашем уме есть невидимая рана. И даже какое-то малейшее слово может сделать вам очень больно. Это из-за того, что у вас в уме сеть такая рана. Итак, очень важно понять это всепроникающее страдание и почувствовать: «Пусть я смогу освободиться от этого всепроникающего страдания».

У вас должно быть сильное осознание, что до тех пор, пока я обладаю всепроникающим страданием, я имею природу страдания. И все завершится в этом случае только страданием. Это правда, это факт, если вы не будете лечить эту болезнь ума, в конце будет только беда. Это не мои слова, это слова Будды. Если не лечить болезнь омрачений, в конце ничего хорошего не будет. Экономические аналитики изучали, что если в стране есть такие-то и такие проблемы, и их не убирать, то в конце будет экономический кризис. Также и в нашей жизни, если омрачения не лечить, в конце ничего хорошего не будет. Это правда. Это отречение. Думайте, что если я не излечу эту болезнь, то это природа страданий. Это основа для всех страданий. У вас появляется желание: «Пусть я смогу освободиться от этой болезни омрачений!» Это называется отречением. Это очень особый способ позаботиться о себе, о своем будущем. Это отречение. Это любовь к себе.

Теперь рассмотрите это в качестве примера и также понаблюдайте за тем, как страдают другие живые существа. Они испытывают те же самые страдания. Кто бы ни родился под контролем болезни омрачений, все они обладают природой страданий. Бедный и богатый – одинаково объекты страданий. Разницы нет. В конце их обоих ждет беда. Их обоих жалко. Им нужно лечить болезнь омрачений, но они не лечат. Как хорошо немного открыть глаза на это! Эта болезнь омрачений – самая страшная болезнь. Я хочу немного открыть ваш ум. Болезнь омрачений – это самое страшное. Буддисты, православные, мусульмане, – нет никакой разницы. Все мы больны этой болезнью. Разницы нет в том, как вы читаете молитвы, главное, чтобы вы лечили эту болезнь. Если вы чувствуете это в отношении всех живых существ, то в вас порождается сострадание. И вы думаете: «Я избавлю их от страдания и причин страдания. Я принимаю на себя ответственность за это. И жизнь за жизнью, где бы ни имело место страдание, я буду стараться объяснять этим живым существам, в чем причина их страданий. Я буду стараться открывать им глаза и помогать им, избавляться от их болезни омрачений. За это я на себя беру ответственность». Тогда вы

породили великое сострадание. Тогда вы уже очень близки к бодхисаттве. В этот момент вы становитесь объектом уважения всех людей и не людей.

Мой папа был оракулом, в его тело входили духи. Когда дух туда входил, он проявлял ко мне уважение. Я думал, почему он меня уважает? У меня ясновидения нет. Тогда я понял, что он уважает меня за мое сострадание. Если вы породите какой-то уровень великого сострадания, то люди, боги, все будут вас уважать. Куда бы вы ни отправились, везде духи местности будут вас уважать, если у вас в уме есть великое сострадание. Таким образом, вы желаете: «Пусть все живые существа избавятся от страданий. В особенности от всепроникающего страдания, а также от причин страдания, от их омрачений. Я избавлю их от всего целостного страдания, от причин страдания, и от омрачений. Будды и божества, пожалуйста, благословите меня, чтобы я мог осуществить это». Это будет вашей главной молитвой. Это моя главная молитва. Я никогда не молюсь так, чтобы Будда одарил меня чем-то. Я всегда молюсь так: «Будда и божества, пожалуйста, благословите меня, чтобы я избавил живых существ от целостного страдания и также от причин страдания. Потому что они все очень добрые – мои матери живые существа. Просто мы сейчас не знаем друг другу, но они все одинаково добры по отношению ко мне». Это практика, с помощью которой, вы можете развить великое сострадание.

Каждый день выполняйте эту практику. И день ото дня вы будете становиться все счастливее и счастливее. Вы будете становиться все более и более могущественными. Ваш ум будет становиться все более и более нормальным. Если же вы будете заниматься странной медитацией, то день ото дня вы будете все более и более ненормальными. Потом вы начнете видеть что-то странное, глаза у вас станут большими. Это очень опасно. Поэтому медитируйте на любовь и сострадание и невозможно, чтобы в этом случае вы сошли с ума. Наоборот, вы будете становиться очень здоровым, очень нормальным человеком. Если вы сразу же приступите к тантрической практике, то это опасно, поэтому эта практика тайная. Почему тантрическая практика называется тайной? Потому что она подходит не всем. В аптеке вам все лекарства не продают. Общие лекарства продают, а некоторые лекарства без рецепта врача не продают. Потому что этим можно убить людей. Все сильные лекарства вам бесполезны. Полезно то лекарство, которое подходит вам. Вам нужно понимать этот момент. Для вас самое лучшее лекарство то, которое вам подходит. И не обязательно оно должно быть очень сильным или очень дорогим. Что касается духовной практики, то самая мощная практика не обязательно должна быть тантрической практикой, это та практика, которая вам подходит. Практикуйте великое сострадание каждый день.