

Я очень рад вас видеть, жителей Новосибирска. Сегодня наш третий день учения о том, как развить благие качества ума. Как я говорил вам вчера, если в вашей жизни вы меняете много всего во внешнем мире, то в действительности вы многого не меняете. Большинство наших повседневных дел подобны взбалтыванию воды. Если вы взбалтываете воду, то таким образом все, что вы получаете, это только пузыри, и невозможно, чтобы в силу взбалтывания воды вы как-то обрели подобное маслу подлинное счастье. Подлинное счастье не возникает благодаря накоплению объектов пяти органов чувств. Вы можете это проверить.

В повседневной жизни вы делаете упор на накопление каких-то из этих объектов пяти органов чувств. Как бы вы ни взбалтывали воду сверху вниз или золотой ложкой, все равно то, что вы получите в результате, это только пузыри. Вам нужно взбалтывать молоко позитивных качеств ума, тогда вы получите масло подлинного счастья. Поэтому в вашей жизни, когда вы уделяете пять минут развитию благих качеств ума, так вы совершаете эффективные действия. Это самая эффективная активность в вашей жизни. Такой шанс – развивать благие качества ума в каких-то других мирах обрести очень трудно. В особенности в низших мирах вы не обладаете теорией, а также у вас нет необходимых свобод для развития благих качеств ума. Когда вы рождаетесь в низших мирах, у вас нет времени для развития благих качеств ума. У вас также нет благоприятных условий для этого. Поэтому Шантидева говорил: «Обретя такую драгоценную человеческую жизнь, если вы не приучаете себя к позитивному образу мышления, нет ничего глупее, чем это. Нет большего самообмана, чем это».

Мы обладаем такой драгоценной человеческой жизнью, встретились с учением Дхармы, также мы обладаем определенными знаниями Дхармы. У нас также есть все необходимые условия и время для развития благих качеств ума. Если в это время вы не приучаете себя к позитивному образу мышления, то нет ничего глупее, чем это. Шантидева не говорил, что глупо, если вы обрели драгоценную человеческую жизнь и не медитируете, нет, Шантидева говорил, что глупо, если вы обрели драгоценную человеческую жизнь и не приучаете себя к позитивному образу мышления, – это очень интересный момент. Он говорил, что приучение себя к позитивному образу мышления, развитие позитивных качеств ума – это важнее, чем просто делать вид, что вы медитируете, или развиваете однонаправленную концентрацию, или добиваетесь какого-то уровня концентрации. Из всех благих качеств ума вам в вашей жизни приучать себя к состраданию важнее всего. Вчера мы говорили о том, насколько важно развивать сострадание в вашей повседневной жизни.

Теперь, что такое сострадание? Сострадание – это пожелание другим освободиться от страданий и причин страданий. Что такое безмерное сострадание? Наша тема – это развитие безмерного сострадания. Безмерное сострадание – это когда вы желаете живым существам избавиться не только от временных страданий, но также от всепроникающего страдания. Вы желаете этого не одному живому существу, а всем живым существам. Поэтому оно называется безмерное сострадание. Чтобы развить такое сострадание ко всем живым существам, в первую очередь вам нужно знать, что такое страдание. И вам нужно развить чувство, желание освободить себя от такого полного страдания. В настоящий момент мы не знаем полного страдания, а знаем только поверхностные уровни страдания. Это наша большая ошибка, из-за нее мы не можем эффективно решать наши проблемы, и на уровне страны тоже.

Также что касается вашего здоровья, если вы стараетесь решить проблему только на поверхностном уровне, то так невозможно будет полностью ее решить. Поэтому на уровне страны, чтобы решить экономические проблемы, вам нужно знать самые тонкие и самые главные моменты. Тогда вы сможете изменить ситуацию, решить проблемы. Иначе, если вы все время что-то меняете на поверхностном уровне, то вы не сможете ничего изменить. Также на уровне вашей семьи. Когда на уровне семьи вы стараетесь решить проблему, вам нужно знать тонкие моменты, не одни лишь грубые. И когда вы устраняете тонкие проблемы, в вашей семье возникает гармония. Также это касается вашего здоровья. Доктора говорят о явных болезнях и о скрытых болезнях. Это если использовать термины тибетской медицины. В тибетской медицине говорится, что если вы устраняете только явную болезнь, и не устраняете скрытые болезни, то вы никогда не устранили болезнь из своего тела полностью. Очень важно знать скрытые формы болезни, тонкую болезнь.

В отношении болезни туберкулез вы знаете, что кашель и высокая температура – это не главная проблема, а самая главная проблема – это бактерии туберкулеза. До тех пор пока в организме есть бактерии, все время будут возникать эти проблемы: высокая температура и кашель. Если вы об этом знаете, то вы не хотите просто устранить высокую температуру и кашель, вы хотите устранить бактерии из ваших легких. Я раньше болел туберкулезом, поэтому привожу этот пример. Вначале, пока врач мне не объяснил причину болезни, я думал, что нужно избавиться от высокой температуры и кашля. Я думал, что это самое страшное. Потом врач мне сказал: «Нет, это не самое страшное. Самое страшное, что в твоих легких есть бактерии. Пока есть бактерии, всегда будет кашель». С первого раза я не понял, со второго тоже. Но доктор мне все очень хорошо объяснил, и тогда я все понял. У меня в голове была одна мысль: «Как удалить эти бактерии из моих легких?» Я понял, что кашель – это не главное, высокая температура – не главное, у меня была только одна мысль, что я буду постоянно принимать лекарства, чтобы эти бактерии ушли из моих легких. Я даже не видел эти бактерии, но понимал, что их нужно удалять из легких.

Поэтому, только я вставал утром, у меня была одна мысль: «О, эти бактерии, уходите из моих легких!» Я правильно, вовремя принимал лекарства и выздоровел. Если бы я так не делал, то всю жизнь бы болел. Благодаря доброте докторов я убедился, что моя главная проблема – это не высокая температура и не кашель, главная проблема – бактерия туберкулеза в моих легких. И точно также в отношении ваших проблем. Для вас явная проблема – это самое главное, это неправильно. Такие явные проблемы – это, например, не получение желанных объектов, расставание с желанным объектом, далее болезни, или когда вы встречаетесь с нежеланными объектами. Эти явные проблемы вызывают у вас депрессии, физические болезни. В буддизме говорится, что это явные проблемы. Это как кашель и высокая температура. Что касается этих проблем, то вы решаете одну из проблем, но ей на смену приходит другая.

Невозможно решить полностью все эти проблемы. С безначальных времен и по сей день, мы все время решаем проблемы, и до сих пор не решили всех проблем. Почему? Даже если вы становитесь духовными людьми, медитируете, но проблемы все еще не решены. Почему? Даже если вы молитесь, вы не думаете о решении всех проблем, вы не думаете об избавлении от полного страдания. Вы думаете о решении только явных проблем, и просите бога решить эти явные проблемы. Или вы читаете мантры, или выполняете какую-то

медитацию, чтобы решить какие-то временные проблемы. Что бы мы ни делали: читаем ли мы мантры, медитируем ли, но проблем тем самым мы до сих пор не решили. Потому что мы не понимаем полного страдания. Поэтому очень важно в качестве первого шага поставить диагноз в отношении своего полного страдания. Первое – очень важно убедиться, в чем состоит главная проблема в вашей жизни. Временные проблемы, такие как депрессия и так далее, это не самое главное. Вам нужно понять, что является главной проблемой, она подобна бактерии туберкулеза в легких. Если вы это поймете, то вы скажете, что изменить нужно именно это, а в противном случае, проблемы будут все время возникать. Поэтому очень важно знать, что представляют собой три уровня страдания.

Страдания страданий вы все знаете. Это ваша головная боль, депрессия, физическая боль. Это страдание страданий, вы все прекрасно его знаете, его знают даже животные. Далее второй вид страдания – это страдания перемен, но обыватели считают, что это счастье. В буддийской философии говорится, что это пять объектов органов чувств, которые приносят вам временное счастье. В действительности они приносят страдания перемен. Я говорил вам об этом позавчера. В буддийской философии говорится, что это не счастье, а наоборот, страдания перемен. То, что вы считаете счастьем, в буддийской философии говорится: проанализируйте это, это в действительности не счастье. Это страдание перемен, это то, что обладает природой страдания. Например, что говорится в квантовой физике о том, как вы прикасаетесь к этой чашке? Обычные люди думают, что дотрагиваются до этой чашки, но в действительности ученые исследовали этот момент, и оказывается, что моя рука не дотрагивается до чашки, потому что остается какое-то пространство между рукой и чашкой. Как же тогда может существовать прикосновение? Вам кажется, что есть прикосновение, но в действительности, оказывается, что прикосновения нет.

Итак, вам кажется, что объекты пяти органов чувств приносят вам счастье, но в действительности в буддийской философии говорится, что они не приносят счастье, а приносят только страдания. Аналогия приводится следующая, это как эксперимент, мы исследуем это. Например, зимой вы стоите где-то на улице и сильно замерзли и далее зашли в помещение и подходите близко к огню. Если вы не исследуете этот вопрос, то вам покажется, что вы получаете удовольствие. Все обыватели скажут: «О, это счастье!» Вы чувствуете, как будто огонь приносит счастье. Это иллюзия. Этот огонь никогда не давал вам счастье в прошлом, не дает в настоящем и в будущем также не даст. Огонь – это жар, его природа жечь. Почему вы чувствуете счастье? Не потому, что огонь дарит счастье, а потому, что вы очень сильно замерзли на улице. Этот огонь уменьшает ваши крайние страдания от холода. В этот момент вы не испытываете счастье, вы испытываете, что уменьшаются ваши страдания от холода, но все равно, это страдания. Страдание от холода уменьшается, и вы это воспринимаете, как счастье. Но это не счастье, далее это доходит до такой стадии, когда страдания от жара у вас начнут увеличиваться. Тогда вы говорите: «Огонь, до свидания!» Так вы можете провести этот эксперимент, и окажется, что нет ни одного мгновения, когда вы испытывали счастье. То, что вы переживаете, это страдания перемен.

В отношении объектов пяти органов чувств кажется, что они вам приносят счастье. Но если вы исследуете, в действительности ни один из этих объектов не приносит настоящего счастья. Это буддийский анализ. Это наука. Ни один из объектов органов чувств: объект глаза, объект уха, объект носа, объект языка; самая лучшая еда, приготовленная самым

лучшим шеф-поваром, не дает счастья. Когда вы утоляете голод, вы чуть-чуть счастливы, но потом, когда вы наелись, никакой самый лучший шеф-повар своими блюдами не сможет дать вам счастье, еда станет страданием. Эти пять объектов органов чувств не являются объектами счастья. Думая, что они являются объектами счастья, мы начинаем гнаться за ними и это наша ошибка. Будда приводил следующий пример. Бабочка, когда видит огонь масляного светильника, не знает, какова настоящая природа пламени. Бабочке пламя масляного светильника кажется чем-то привлекательным, объектом счастья. Она думает, что если подлетит поближе, то станет счастливой. Сколько бы вы ни старались в этом случае остановить эту бабочку, вы не сможете ее остановить. Потому что бабочка думает, что если она получит это пламя, то станет счастливой: «Когда я подлечу, тогда я стану по-настоящему счастливой». Она прикладывает все усилия, даже если сломаны крылья, она старается наладить свои крылья и подлететь туда. Она думает: «Как мне сделать крылья нормальными, чтобы подлететь туда? Тогда я буду счастливой». Это ошибка. Бабочка подлетает к огню и умирает, но она не понимает, что это огонь ее сжигает. Для нее это всегда объект счастья. Потому что это выглядит так, и это называется иллюзией.

В буддизме говорится, что есть много всего того, что не существует таким образом, каким является вам, что все это иллюзия. Самое главное – открыть на это глаза. Если вы знаете много теорий, много слов, но ничего не поняли, если глаза у вас не открыты, то пользы нет. Вы будете просто говорить красивые слова. Иногда я вижу, что некоторые профессора знают всего понемногу, но полного знания ни о чем не имеют, поэтому в жизни по-настоящему ничего не могут достичь. Есть такие же теоретики и в бизнесе, которые только говорят красивые слова, но не могут создать даже маленький бизнес. У них нет опыта, и также они не знают тонких механизмов. В наши дни в буддизме также существуют профессора, но нет буддийских практиков. Все говорят: бодхичитта, отречение, тантра, ясный свет, туммо. Все хотят быстро стать буддой, все летают.

Нужно знать, что такое иллюзия в нашей жизни и убирать эту иллюзию. Как это сделать? Это настоящее дело, которое дает прибыль – ум меняется. Я хочу, чтобы вы были настоящими буддистами – по-настоящему делали практику и получали прибыль. Пусть это будет маленькая прибыль, но чтобы она была настоящей. Это лучше, чем нереально большой проект: прибыли нет, одни долги. Нереально большой проект хуже, чем маленький магазин. Лучше иметь маленькую прибыль, но постоянно. Это во много раз лучше. Это мой совет русскому народу. Ваша голова неплохо работает, но вы слишком амбициозны в бизнесе. В буддийской практике вы тоже слишком амбициозны. Это ошибка. Мой Духовный Наставник говорил, что хижина должна быть маленькой, а огонь должен гореть ярко. У вас проект большой, и это все равно, что большая хижина, а что касается огня, то у вас из дров – одно, два полена. Что вы с этим можете сделать? Вы разжигаете огонь от бумаги и говорите: «О, смотри какой большой огонь». Вот так вы ничего не получаете. Это русская ошибка.

Сейчас я русский человек. Я двадцать лет живу в России, поэтому я считаю себя больше русским, чем тибетцем, сейчас во мне уже нет ничего тибетского. С точки зрения науки в течение пяти лет полностью меняются клетки в организме, поэтому за время моего пребывания в России уже четыре раза полностью сменились все клетки в моем теле. В моем теле ничего не осталось из тибетского, только русский хлеб, русская картошка. Я тоже чувствую себя русским. Поэтому я говорю вам: это не надо, это наша ошибка. В буддизме и

в любой другой области механизм одинаковый. Не будьте слишком амбициозными. Вначале вам нужно быть реалистами. Это важнее. Также у вас должно быть меньше эго, ваше большое эго не хочет, чтобы вы были реалистами. Оно хочет, чтобы вы занимались сразу чем-то большим. «Это маленький бизнес, я не хочу», – вот так не надо. В духовной области быть реалистами также очень важно. Что бы я хотел сказать? Бабочка не понимает настоящей природы огня, подлетает к нему и сжигает свое тело. Точно также Будда говорил, что все живые существа не понимают того, что обладает природой страдания, как страдательную природу. Они ищут счастье в объектах страдания. Здесь в буддизме не говорится, что не нужно иметь материальных объектов. Здесь говорится, что они не являются объектами счастья. Но чтобы защитить от страдания страданий, они полезны. Если вы сильно замерзли, то теплый дом может спасти вас от страданий холода, от крайних страданий, но при этом он не является объектом счастья.

Итак, когда вы понимаете, что этот объект не является объектом счастья, а просто защищает от крайних видов страданий, вы будете прилагать определенные усилия к тому, чтобы обрести его, но не будете прилагать слишком много усилий. Это очень полезно. Если вы полностью игнорируете материальные объекты, то это неправильно, а если вы думаете, что это объекты счастья, то это тоже неправильно. Итак, важен срединный путь. Материальные объекты полезны для того, чтобы избавляться от крайних видов страданий, но они не являются объектами счастья. Например, ваша обувь полезна, она защищает вас от страданий, когда вы выходите на улицу. Но из-за этого вы не говорите, что это что-то важное и не ставите ее на алтарь. Обувь нужно держать в месте для обуви. Я не говорю вам ее выбросить, но она должна быть на своем месте для обуви. Это не самое главное. В отношении денег, например, иногда это может быть для вас объектом прибежища. Утром глаза открываете и думаете о деньгах. Потом вместо мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ вы читаете: ОМ ДЕНЬГИ ОМ ДЕНЬГИ. Это было бы ошибкой. Итак, вам нужно понимать, что для жизни необходимы деньги, но деньги не являются всем. Это правильное понимание.

Далее третий вид страдания, он называется всепроникающим страданием. Эта наша главная проблема. Вы не видите ее. Это как бактерия в легких, которая является главной причиной болезни туберкулез. До тех пор пока вы не устраните эту бактерию, которую вы не видите, у вас все время будет существовать эта проблема болезни туберкулез. И точно также в буддизме говорится, что главная проблема вашей жизни в сансаре – это всепроникающее страдание. Для вас это совершенно новый термин. Это ваша главная проблема, но вы не принимаете ее всерьез. Что касается чего-то другого, то вы говорите, что нужно куда-то отправиться и решить какую-то очень большую проблему. Вначале, когда я болел туберкулезом, я говорил: «Бактерии не главное. Другую проблему нужно решать». Потом врач мне объяснил: «Это не правильно». В буддизме говорится, что нет другого эффективного способа решения проблем кроме устранения всепроникающего страдания. Если вы сейчас думаете: «Это моя самая главная проблема», – то это означает, что вы сегодня обрели мудрость.

Когда вы слушаете учение во второй, третий раз, потом вы говорите: «Да, я раньше никогда не понимал корень своих проблем. Корень моих проблем не находится где-то там, корень моих проблем здесь, в моем уме. Здесь решать надо». Как вы поступали до этого? Вы с грязным лицом смотрели в тысячу зеркал, и видели тысячу грязных отражений. Вы говорили: «Кошмар. Как же мне устранить эту тысячу грязных отражений? Я не могу

устранить даже одно грязное отражение, как же я смогу избавиться от этой тысячи грязных отражений? Кошмар». Это потому, что ума не хватает. Сколько бы вы ни мыли зеркала, это ничего не изменит. Что касается грязного отражения, то оно никогда не станет чистым. Мудрые люди понимают то, что грязное отражение возникает благодаря грязному лицу. Такой человек умывает свое лицо, и в результате исчезают эти тысячи грязных отражений. Поэтому если очистить собственный ум, то все проблемы решатся сами собой. Шантидева говорил: «Если вы хотите пойти по улице, где растет много колючих растений, и собираетесь покрыть всю землю кожей, то у вас недостаточно будет кожи, чтобы покрыть всю землю. Вместо этого покройте свою ногу кожей, тогда, куда бы вы ни отправились, у вас не будет такой проблемы». И точно также, если вы стараетесь менять что-то во внешнем мире, вы не сможете решить все свои проблемы. Изменив внутри свое состояние ума, вы решаете все свои проблемы. Потому что корень ваших проблем не где-то снаружи, корень ваших проблем внутри вас.

Сейчас я объясню, что такое всепроникающее страдание. Это не буддийские страдания, это страдания всех живых существ. В буддизме они просто открыты. Когда ученые открыли бактерии туберкулеза и другие бактерии, вирусы, это не относилось к болезням ученых, это болезни всех живых существ. Ученые просто открыли эти болезни. Вы не можете сказать: «Это болезнь ученых, я не верю в эту науку», – так вы не будете спасены от этих проблем. У вас будет такая проблема, верите вы в нее или нет. И точно также некоторые могут сказать: «Это буддийские проблемы, я в них не верю», – но верите вы в них или нет, у вас будут те же самые проблемы.

Один тибетский лама давал учение о страданиях. Встала одна женщина и сказала: «У меня очень много проблем, и я сюда приехала, чтобы решить проблемы, а вы создаете мне еще больше проблем». Иногда получается так: вы немного заболели и поехали к врачу. Врач сделал диагностику и сказал, что у вас не только эта проблема, но есть еще и другая. И вы думаете: «До этого у меня было меньше проблем, этот врач создает мне дополнительные проблемы». Но он вам помогает, а выглядит это так: «Зачем я поехал к врачу? Вчера у меня все было нормально, а сегодня врач мне сказал, и теперь у меня стало больше болезней». Болезней больше не стало, просто вы узнали, что у вас есть болезнь. Пока не поздно, вы можете защитить себя. Врач вам хуже не сделал, он вам глаза открыл. Потом будет поздно, вы этого не понимаете. Вы находились в иллюзии, пока не пошли к врачу, вы думали: «О, я здоровый!».

Но однажды может быть уже слишком поздно. Когда слишком поздно, врач говорит, что у вас нет болезни, и отправляет вас домой. А если не слишком поздно, то он говорит, что у вас есть болезнь, будьте осторожны: это надо сделать, это надо. Потому что он знает, что у вас есть шанс стать лучше. Так же и я, если бы вам уже было слишком поздно, я сказал бы: «О, все хорошо, будь счастлив, отдыхай, пей пиво, водку». Но я так не говорю, потому что я вижу, что у вас есть шанс. Поэтому я говорю, что у вас есть еще и другая проблема. Это очень полезно. Не думайте, что геше Тинлей вам создает еще больше проблем. Он раскрывает вам корень ваших проблем. Тогда вы будете более осторожными, и будете решать свои проблемы более эффективно. Тогда ваша духовная практика будет эффективной практикой. Без такого понимания, если вы медитируете, то с какой целью вы медитируете, почему? «Потому что мой друг медитирует. Он говорит, что это способствует очищению. Он такой особенный, поэтому я тоже хочу быть таким», – это тусовка

медитаций. Мне не нужно, чтобы вы так медитировали, поэтому я говорю: не медитируйте. Пока ваши медитации – это тусовки. Вы говорите: «Мой друг в медитации что-то видел. Я тоже хочу видеть». Это детская медитация. Я учу вас медитации не для того, чтобы вы что-то увидели или что-то ощутили. Я даю учение по медитации, чтобы вы укротили свой ум, чтобы могли устранить всепроникающее страдание. Если вы устраните это всепроникающее страдание, то ваша практика будет очень эффективной.

Теперь, что такое всепроникающее страдание? Это понять не легко. Каждый раз, когда вы получаете учение снова и снова, ваше понимание становится все глубже и глубже. Я не могу вам просто как-то показать это. Что касается ученых, они пришли к открытию в отношении электронов, протонов и нейтронов, но когда я впервые услышал об этом, для меня это не имело большого смысла. Я просто обрел общее представление, что есть электроны, протоны и нейтроны. Я думал, наверное, это маленькие частицы, которые называются электронами, больше мне в голову ничего не пришло. Так же и в отношении всепроникающего страдания у вас не появится представление сразу же, потому что это не такой объект, который я могу вам показать, который является чем-то материальным, подобным бактериям, которые можно увидеть под микроскопом, и сказать: «Вот здесь у тебя болезнь из-за таких-то бактерий». Вы их увидите и скажете, что бывают такие маленькие бактерии. Это не трудно. Что касается всепроникающего страдания, то у него нет формы. Оно существует, но у него нет формы. Что же это?

Говорится следующее: до тех пор, пока вы рождаетесь под контролем омрачений, с самого рождения ваши тело и ум находятся под влиянием омрачений. Это тело и ум имеют невидимую рану. И эта невидимая рана называется всепроникающим страданием. Например, нашему телу легко становится холодно, легко становится жарко, оно легко начинает испытывать голод, стареет, заболевает, и причина этого невидимая рана – всепроникающее страдание. Далее в конце наступает смерть. Но так обстоит не с каждым телом. Тело и ум, рожденное под контролем омрачений, это всепроникающее страдание. Тело и ум, не рожденное под контролем омрачений, в особенности, тонкое тело, которое существует не под контролем омрачений, никогда не страдает, оно все время продолжает существовать, и оно также все время остается красивым. Такое тело тоже существует. В тантрах оно называется ваджрным телом. Ваджрное тело для того, чтобы приносить благо живым существам, входит в это грубое тело.

Такое тело не имеет всепроникающего страдания. И ум, который пребывает с этим ваджрным телом, который полностью свободен от омрачений, не имеет всепроникающего страдания. Поэтому они свободны от неконтролируемого рождения, неконтролируемого старения, неконтролируемой болезни и неконтролируемой смерти. В буддийской философии говорится, что если вы родились под контролем омрачений, то, существуя под контролем омрачений, вы заболеваете, стареете и в конце умираете. Что касается наших проблем, то дебютная ошибка – это рождение под контролем омрачений. Вот это дебютная ошибка. Играя в шахматы, в середине игры вы не можете решить проблему. Мастер вам скажет о дебютной ошибке: «Ты неправильно начал, из этого проблемы». У вас также столько проблем: что думать, что делать? Даже если вы станете президентом России, всех проблем вы не решите, всему виной дебютная ошибка. «Почему мои проблемы не решаются?» – задаете вы вопрос. Потому что вы родились под контролем омрачений. Никто не виноват, бог не виноват, друзья не виноваты, муж не виноват, сосед не виноват. Вы

спрашиваете: «Зачем, почему у меня так много проблем?» «Потому что ты родился под контролем омрачений», – так скажите себе. Если ваша жена спросит: «Почему у меня так много проблем?» – ответьте ей: «Потому что ты родилась под контролем омрачений. Ты сама виновата, не я виноват. Сама виновата, это главное». И это называется всепроникающим страданием.

Если вы рождены под контролем омрачений, то ваше тело и ум пронизаны невидимой раной страданий. У вас есть основа страданий. Тогда любое прикосновение к этой ране причиняет вам боль. Когда у вас есть рана, если люди чуть-чуть дотронутся до нее, вам будет больно. Эти люди не виноваты, вам больно, потому что у вас есть рана. Когда у вас нет раны, и люди вас трогают, то это массаж. Вы говорите: спасибо большое. Но если есть рана, то любое касание – эта проблема. Поэтому скажите себе: «Главная проблема – не этот человек, главная проблема в том, что у меня есть рана. Надо лечить рану». Если вы понимаете, что такое всепроникающее страдание, то это полезно. В этом случае вы никого не будете обвинять в проблемах своей жизни: «Виноват только я, никто другой не виноват. Я не могу контролировать свои омрачения. Всю жизнь я питаю омрачения, питаю эго, и из-за этого все проблемы. Счастье наступит тогда, когда я не буду питать эго, убегу свое эго. Я не хочу жить под контролем омрачений. Сейчас я слуга омрачений. Все, я устал, не хочу больше быть слугой». Почему в настоящий момент вы обладаете всепроникающим страданием? Потому что вы рабы своих омрачений.

Будда говорил, что раб, который не считает себя рабом, является постоянным рабом. В сансаре, даже если говорить о царе или президенте, о самом богатом человеке, все мы являемся рабами своих омрачений. Это беда. При этом думать, что ты не раб, это еще хуже. Это называется постоянным рабством. Если кто-то пытается вас взять под контроль, вы сразу же начинаете говорить: «Он нарушает мои права человека, он вмешивается в мою жизнь, не дает мне свободы». Но когда вас берут под контроль омрачения, вы никогда не говорите ни слова о своих омрачениях. Вы хотя бы один раз ругали свои омрачения? Вы говорите: наше государство такое-то, наш президент такой-то, наш премьер-министр такой-то, наш мэр города такой-сякой. Что они плохого сделали? Много не помогли – это правда, но ничего плохого не сделали. О своих омрачениях вы никогда ничего плохого не говорите: «О, мои омрачения, какой кошмар!» Наоборот, вы всегда говорите что-то плохое о других людях. Потому что вы слуга омрачений, одного слова против своих омрачений вы не говорите. Это ошибка.

Я сейчас могу рассказать вам, каким образом вы являетесь рабами своих омрачений. Вам интересно? Вам это полезно. Даже если не интересно, ничего страшного. Я хочу, чтобы вам было полезно. Я хочу, чтобы учение было полезным. Когда среди ночи у вас в уме возникают омрачения, существует много разных видов омрачений, например, возникает такое омрачение, как привязанность, то это омрачение вам говорит: «Где находится такая-то моя одежда?» Два часа ночи, а омрачение вам говорит: «Такая красивая одежда, где моя одежда?» Вы думаете: «Да, да я должен посмотреть, где это». Вы включаете свет, и ищете одежду. Это делает слуга омрачений. Если вас кто-то просит, например, мама просит вас принести чай, вы говорите: «Мама, что ты говоришь? Сейчас два часа ночи. Спи, завтра я принесу чай». Вы говорите: «Что ты пришел? Сошел с ума. Сейчас два часа ночи». Но когда ваше омрачение говорит: «Посмотри, где моя одежда?», то ночью вы включаете свет, мешаєте людям спать, ищете эту одежду. Пока не найдете, не уснете. Вот это знак слуги



омрачений. Когда среди ночи к вам приходит гнев: тук-тук, стучит в дверь, то вы сразу ругаетесь. Вы не говорите: «Завтра буду ругаться», – нет, сейчас надо отругать. Это значит, что вы слуга, у вас нет контроля. Это точно. Вы настоящий слуга омрачений. Поэтому в первую очередь очень важно понять то, что вы являетесь настоящим рабом своих омрачений. Это по-настоящему печально. Если вы понимаете, что вы рабы своих омрачений, то это очень высокие реализации вначале. Вначале нет ничего выше, чем понимание того, что вы являетесь рабами своих омрачений. Благодаря этому однажды вы освободитесь от омрачений.

Что касается архатов, будд, то первая их реализация состояла в понимании того, что они рабы своих омрачений. Нет таких высоко реализованных мастеров, которые вначале не поняли бы, что являются рабами своих омрачений и при этом достигли реализаций. Все они в начале обретали такое понимание. Это очень большая реализация, это победа. Об этом нужно постоянно говорить: «Я раб своих омрачений, как жалко! Не только я, но и все другие существа – рабы своих омрачений». Вы сразу почувствуете сострадание, не будете завидовать. Богатый или бедный человек, все равно из-за омрачений будут только одни страдания. Даже если человек очень богатый, у него дорогая машина, золото, бриллианты, но вы скажете, что он – раб омрачений. Ведь это омрачения говорят ему: «Одевайся именно так», – поэтому он слуга. Это не его украшения, это украшения его омрачений. Омрачения говорят, что их нужно надеть, и он это делает, потому что он слуга. Как жалко! В конце концов, он попадет в беду. Если будете так думать, то ни одной капли зависти у вас не будет. Даже если у него будет десять килограммов золота, у вас не появится зависти, вы подумаете: «Как жалко, как тяжело!» Вы не будете завидовать богатству, большой власти. Когда ум находится под властью омрачений, все страдают. Что касается сострадания, то для вас любой человек, любое живое существо, которое находится под контролем омрачений – это объект сострадания.

В противном случае ваше понимание сострадания примитивное, то есть вы испытываете сострадание, например, если кто-то сломал ногу, но это детское сострадание. Например, человек сломал ногу, вы испытываете сострадание, помогаете ему, и ему становится лучше. Через год вы видите, как он приезжает к вам на дорогой машине, и тогда, вместо того, чтобы испытывать сострадание, вы испытываете зависть. Вы думаете: «Зачем же я ему помогал, когда он сломал ногу? Сейчас ему еще лучше, чем мне, он купил такую дорогую машину». Где же ваша доброта? Это детская доброта. Один раз вы проявили сострадание, а потом начали завидовать – это детский ум. Потому что вы не понимаете полного страдания. Для вас страдание – это если кто-то ломает ногу или происходит какая-то трагедия.

Настоящее сострадание, это если вы испытываете сострадание к другим не на основе таких временных страданий, а на основе всепроникающего страдания. Рождение под контролем омрачений – это природа страданий. Это рабство. И до тех пор, пока вы рабы, у вас нет свободы. Мы все – рабы своих омрачений. У нас нет свободы. Это природа страданий. Освобождение означает освободиться от этого рабства омрачений. Кого бы вы ни увидели, вы можете думать о том, что он является рабом своих омрачений. До тех пор, пока его ум не свободен от болезни омрачений, он обладает природой страданий. Если таким образом вы порождаете сострадание, тогда, если через год он приедет к вам на очень дорогой машине, вы будете испытывать точно такое же сострадание: «Жалко его, до сих пор его ум не

открылся. Какая была ситуация год назад, сейчас точно такая же. Потом, когда придет смерть, он эту машину с собой не возьмет, деньги с собой не возьмет.

Мы родились с пустыми руками, и уйдем из этого мира с пустыми руками, ничего с собой не возьмем». Что будет с вашим умом в это время? Вам будет жалко его, ни одной капли зависти не будет. Если вы испытываете зависть по отношению к любому объекту, принадлежащему другому человеку, тогда вы не понимаете буддийской философии. Если вы чувствуете зависть, то вам нужно себя ругать, сказать себе: «Ты все еще не понимаешь философию. Твой ум все еще тупой. Вроде учение слушаешь-слушаешь, а толку мало». Постепенно зависть у вас будет становиться все меньше и меньше, и потом, когда вы увидите богатого человека, вы почувствуете сострадание. Это признак понимания учения. До тех пор, пока у вас не породится такое понимание, такое чувство, я буду передавать вам это учение снова и снова. Я буду давать это учение с разных точек зрения и самая главная цель – чтобы вы обрели более глубокое видение. Что касается всепроникающего страдания, когда вы желаете живым существам избавиться от него, то это называется состраданием. Если вы желаете себе избавиться от такого всепроникающего страдания, то это называется отречением.

А теперь я расскажу вам, каким образом развивать сострадание в повседневной жизни. В вашей повседневной жизни необходимо развить чувствительность. Какая чувствительность у вас есть в настоящий момент? У вас высока чувствительность к своему эго. О ком бы ни шла речь, о мужчинах или женщинах, у всех ситуация одинаковая, у вас очень высока чувствительность к своему эго, потому что это то, что существовало с безначальных времен. Это привычка с безначальных предыдущих жизней. Вы очень чувствительны к своим маленьким проблемам, а к большим проблемам других людей вы не чувствительны. Вы видите свои маленькие проблемы, а большие проблемы других вы не видите. Почему? Потому что у вас высока чуткость к своему эгоистичному уму и нет чувствительности к другим людям. А что касается ошибок, то у вас очень высокая чувствительность к ошибкам других. Даже мелкие ошибки других людей вы хорошо видите, а своих больших ошибок вы не видите. Это неправильная черта, вам необходимо ее изменить. Это ваша практика.

Практика не обязательно означает, что вам надо просыпаться рано утром, сразу же садиться медитировать, вначале выполняйте такую простую практику. Это намного лучше, чем вот так сидеть, глаза закрыть, ни о чем не думать, что в этом полезного? Какой-то там «ясный свет», вчера он был чуть беловатый, сегодня чуть-чуть красный, почему так? В этом нет никакой пользы. Свет белый, желтый или красный – какая разница? Медитация на ясный свет – это нелегко, это потом. Итак, вам необходимо сказать себе, что необходимо уменьшить чувствительность к своему эго и взрастить чуткость к чувствам других людей. Я этим занимаюсь. У меня есть немножко опыта. Это очень полезно: жизнь меняется, я вижу это своими глазами. Даже каждый день меняется. Когда я делаю свое эго менее чувствительным, сразу становлюсь совсем другим. Если вы немного умыли свое лицо, у вас возникает чувство, как будто вы в другом доме, потому что все отражения вашего лица в зеркалах изменились. Если у вас грязное лицо, куда бы вы ни пошли, у вас везде будут проблемы.

Один ученик просил Учителя: «Учитель, я хочу в чистую землю». Учитель ему ответил: «С твоим умом, даже оказавшись в чистой земле, ты не будешь счастлив». Это очень хорошее

учение. С таким умом, если он окажется в чистой земле, сначала ему будет хорошо, но потом он скажет: «Нет, здесь слишком зелено, слишком красиво, я хочу какие-нибудь другие вещи». С большим умом, что бы вы ни делали, вы всегда найдете проблемы. Это похоже на женский ум. Например, если у вашей жены голова ненормальная, то на любой ваш подарок она говорит: «О, это не модно, мне не нравится этот цвет». Это неправильно. Нужно говорить: «Спасибо за подарок, он очень важен для меня». Это самый лучший ответ. Если всегда предъявлять претензии к подаркам, так никогда счастливым не стать. Можно ответить жене: «Мой подарок нормальный, это твоя голова ненормальная, ее лечить надо». Тогда она чуть-чуть поймет: «Да-да, я не права».

Слишком много не надо хвалить, пользы не будет. Также бывает, что мужчина, что бы жена ни приготовила, говорит: «Не вкусно». Можете ответить: «Моя еда нормальная, это твоя голова ненормальная. Лечить голову надо». Поэтому, что касается чуткости к своему «я», вы говорите все время «я, я, я», уменьшите эту чуткость и это будет очень полезно. Я так делаю. Когда я так делаю, убираю свое «я», ум это чувствует, он становится свободным. Нет разницы, что обо мне думают, что говорят – это неважно. Поэтому необязательно надевать красивую одежду. У меня летом и зимой одна и та же вот эта одежда. Осенью и весной – всегда одна. У меня нет таких мыслей, что люди подумают, если увидят, что Геше Ла все время в одном и том же ходит. А какая разница? Многие женщины могут купить три новых вещи, но из-за чужого мнения они будут думать, что им этого недостаточно. Этому не будет конца. Некоторые смотрят на женщин в Америке – у них одежды полный дом. Почему? У них слишком чувствительное эго: «Я должна быть уважаемой, все должны думать, что у меня много одежды». Даже у своей подруги просят одежду. Зачем? Чтобы люди думали, что у нее есть еще больше новой одежды. Все это обман. Одежда должна быть теплой, удобной. А мода – это тупой ум, это какой-то бизнесмен хочет на вас заработать. Когда вы поймете, что такое мода на самом деле, вы перестанете быть слугой бизнесмена. Вы и так слуга омрачений, теперь еще и слуга бизнесменов. Наш мир создал такую систему. Например, американцы – слуги нескольких бизнесменов сразу, но они этого не понимают. Первое – это слуга своих омрачений, второе – слуга бизнесменов, они просто продают этот товар.

Вы смотрите какой-нибудь бесплатный канал, но там постоянно идет реклама того, что модно или не модно. Потом вам приходят мысли, что имеющаяся у вас одежда уже не модная, вы ее выбрасываете и говорите: «Хочу новую одежду». Вот это убирайте. Самое главное, что у вас есть чистая теплая одежда и тогда, кто что подумает, – какая разница? Самое главное: я должен быть счастливым. Это очень полезно. Если вы будете выполнять ту практику, о которой я вам рассказываю, вы сразу же увидите результат. Если я скажу: читайте мантры, – будет результат или нет, я не знаю. Потому что, если с таким умом вы будете читать мантры, то результата не будет, у вас нет основы для чтения мантр. Конечно, от мантры есть эффект, но польза будет, если у вас хорошая основа. Результат в тантре очень зависит от основы, когда читаешь коренной текст, мантры, то получаешь такой результат, какова ваша основа.

Тантра эффективна для человека, у которого есть хороший фундамент, нормальный ум, забота о другом больше, чем о самом себе. Эти люди начитывают мантры с сильным состраданием и пониманием пустоты. Когда они начитают сто тысяч мантр, на сто процентов они достигнут реализации. Это относится не к вам, а к тем людям, которые уже обладают необходимой основой. В настоящий момент с такой сильной чувствительностью к

своему эго, даже если вы прочитаете миллион мантр, это ничего не изменит. Ничего не будет. Итак, вначале устраните эту чувствительность к своему эго. Скажите: «Я не являюсь важным». Ваше эго все время говорит, что оно самое важное, а вы скажите ему, что оно не является самым важным. А кто является самым важным? Большинство важнее. Что касается вас, то вы просто один человек, а других – большинство. Кто важнее – большинство или один человек? Здоровые мысли – это что большинство важнее, чем один человек. Это факт. Ты один, а других – большинство. Как ты можешь думать, что ты важнее, чем все? Это неправильно. В действительности мне нужно заботиться о других больше, чем о себе. Но если это трудно, то нужно как минимум думать: «Я и другие одинаково важны. С этого момента я не буду говорить, что я самый важный, что касается других, то мы одинаково важны». Это тоже неправильно, но во много раз правильней, чем думать: «Я самый главный», потому что вы один, а других большинство. Как может быть один равен большинству? Это тоже неправильно, потому что большинство главнее, но пока я буду думать о том, что мы равны, а потом начну думать, что большинство важнее. Такое мышление очень полезно. Я думаю таким образом и вам тоже советую так думать. Когда я думаю, что не являюсь самым важным, что я и другие одинаково важны – это очень полезно. Тогда я становлюсь чутким ко всем.

Почему у вас нет чувствительности к другим, а есть чувствительность только к себе? Потому что вы думаете, что вы самый главный: «Я самый главный». Из-за этой ошибки семья не будет счастлива. Жена думает, что она главная. Муж думает, что он главный, сын говорит, что он главный, дочь тоже считает, что она самая главная, поэтому они не смогут жить в гармонии. Почему? Кто разрушает эту гармонию? Эго. Снаружи нет никакого злого духа. Злой дух сидит внутри. В Новосибирске нет ни одной такой истории, что в дом пришел какой-то дух с кладбища и перебил стаканы и тарелки. Нет ни одной такой истории. Мы всегда боимся злого духа, но никогда не слышали такого, что пришел злой дух и побил всю посуду. Но в Новосибирске каждую ночь случается, что муж один стакан разобьет, жена ему в ответ еще один стакан разобьет, так они всю посуду перебьют. Потому что злой дух внутри сидит, это он все сломал. Снаружи никого нет, кто мог бы это сделать. Вам нужно бояться злого духа, но не какого-то внешнего духа с кладбища, а своего внутреннего духа, который живет внутри вас. Этот злой дух вредит вам и вредит другим. Это эгоистичный ум, это мысль о том, что я самый главный: «Ради своего счастья я готов сделать что угодно с другими, если нужно, то даже убить, я убью ради собственного блага». Это самый худший злой дух.

Итак, с этого дня скажите себе, что вы не будете думать, что вы самый главный: «Мы одинаково важны, и я буду молиться, чтобы в будущем я смог думать, что другие важнее, чем я». Тогда это очень высокий уровень. Когда в глубине сердца вы думаете, что другие важнее, чем вы, то это настоящая реализация. Когда вы получаете учение снова и снова, вы начинаете понимать, что другие важнее, чем вы. Если вы заботитесь о других больше, чем о себе, то видите, что в этом есть большие преимущества. Поэтому, первый шаг – это думать, что я не являюсь самым важным, что я и другие одинаково важны. Второй шаг – вам нужно иметь чуткость к страданиям других. Если вы чувствительны к страданиям других людей, то сразу же вы чувствуете сострадание. У всех в жизни есть определенные проблемы. Если вы думаете о том, с какими проблемами сталкиваются другие, не будет ни одного живого существа, к которому бы вы стали испытывать зависть или гнев, вы будете чувствовать сострадание. Все эти живые существа родились под контролем омрачений, они обладают

всепроникающим страданием. Эти тело и ум, рожденные под контролем омрачений, сами по себе являются всепроникающим страданием. Это основа для всех других страданий. Из-за этого все, что произойдет в конце – это лишь трагедии. Поэтому вы испытываете сострадание ко всем живым существам.

Таким образом, вы сохраняете чувствительность к страданиям других, в особенности к всепроникающему страданию. Думайте, что каждое живое существо, если оно находится под контролем омрачений, обладает природой страданий. Это раб омрачений. Как было бы хорошо, если бы все они избавились от такого рабства. Тогда у вас в уме порождается очень сильное чувство: «Пусть все живые существа избавятся от страданий, в особенности от всепроникающего страдания, от рабства омрачений». У вас породится такое сильное чувство. Тогда вы пожелаете: «Первое: пусть живые существа избавятся от страданий и причин страданий. Второе: как было бы хорошо, если бы все живые существа избавились от страданий и причин страданий. Третье: будды и божества, пожалуйста, благословите меня, чтобы я помогал живым существам избавляться от страданий и причин страданий». Это будет вашей молитвой. Это махаянская молитва развития великого сострадания.

Среди моих молитв нет таких, как обращение к богу: «Бог, пожалуйста, помогите решить мне эту проблему или эту, подарите мне то-то и то-то» – это детская молитва. Шантидева, наоборот, возносил такую молитву: «Пока существует пространство, пока живые существа остаются в нем, пусть и я остаюсь вместе с ними и освобождаю их от страданий». Это настоящая махаянская молитва. Потому что Шантидева был очень чувствительным к страданиям других, к страданиям от болезни омрачений. «До тех пор, пока есть эта болезнь омрачений, они будут страдать и поэтому я хотел бы избавлять их от страданий», – тогда у вас появляется определенный запах Махаяны. В противном случае, с эгоистичным умом, что бы вы ни говорили, вы можете называть себя практиком тантры или практиком Махаяны, вы не будете являться таким практиком. Лама Цонкапа говорил, что врата в Махаяну, в особенности в махаянскую Сутраяну и Тантраяну – это бодхичитта. Без бодхичитты вы не вступаете на путь махаянской Сутраяны и махаянской Тантраяны. Бодхичитта – это ум, движимый состраданием, это стремление достичь состояния будды на благо всех живых существ. Эта мотивация – бодхичитта. Когда у вас есть такая мотивация – бодхичитта, какой бы вы практикой ни занимались, это будет махаянская практика. А без такой мотивации, что бы вы ни делали – это не практика Махаяны. Ради счастья этой жизни, что бы вы ни делали, не будет являться буддийской практикой. Какие бы мантры вы ни читали, какими бы медитациями вы ни занимались, даже если вы называете это практикой тантры, это не будет являться буддийской практикой.

Вашей минимальной мотивацией должна быть забота о счастье вашей будущей жизни. Если вы стремитесь стать счастливыми, обладая объектами пяти органов чувств, что бы вы ни делали – это не буддийская практика. Даже если вы медитируете в горах, это не буддийская практика, это не духовная практика, это материалистичная практика. Итак, минимальная мотивация – это забота о счастье в будущей жизни. Для этого вам необходима убежденность, что есть жизнь после смерти. Если вы скептически настроены в отношении того, что есть жизнь после смерти, тогда у вас нет хорошей основы для духовной практики. Потому что все ваши мысли будут заключаться только в рамках этой жизни. Тогда дела этой жизни будут для вас самыми главными, тогда вы будете еще большим рабом своих омрачений. Поэтому убежденность в том, что есть жизнь после смерти, очень важна.

В наши дни у вас есть научные знания и вам не трудно породить такую убежденность, что есть жизнь после смерти. Вы знаете на основе научных знаний, что когда наша мировая система исчезнет, произойдет большой взрыв, и это не будет концом вселенной, это начало новой вселенной. Каждая материальная частица продолжит существовать и поток ни одной такой материальной частицы не прервется. Это закон сохранения массы и энергии. Это то, что в буддизме было открыто две с половиной тысячи лет назад. Поэтому в буддизме говорится, что смерть – это не конец жизни, смерть – это начало новой жизни. Ученые говорят, что большой взрыв – это не конец вселенной, а это начало новой вселенной. Итак, вам нужно понимать, что смерть – это не конец вашей жизни, а это начало новой жизни. Итак, готовиться к будущей жизни важнее, чем заботиться о настоящей жизни. Что вы сможете забрать с собой в следующую жизнь? Ничего материального вы с собой забрать не сможете. Вы не сможете забрать славу и репутацию. А что вы можете взять? Благие качества ума. Отпечатки позитивной кармы, заслуги – это вы сможете взять с собой. Тогда вы понимаете, что это по-настоящему важно. Вы будете продолжать жить, но главный упор делать на накопление заслуг и развитие позитивных качеств ума и будете довольствоваться тем, что имеете. Это мой для вас совет.