

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение Дхармы, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. И также породить мотивацию сделать свой ум более здоровым, укротить свой ум, поскольку если вы укрощаете свой ум, то он становится более здоровым, и главная буддийская практика – это укрощение ума. Что бы вы ни делали, если это не укрощает ваш ум, то это не практика Дхармы. Прямо или косвенно это должно укрощать ваш ум. Это то, что возникает благодаря мотивации укротить свой ум. С пониманием того, что если вы укротите свой ум, то ваше счастье придет к вам само собой, и также вы сможете решить свои проблемы. Вам нужно понимать, что все проблемы возникают из-за не укрощенного состояния ума. Исследуйте всех существ на нашей планете, всех людей, начиная от президента и заканчивая самым низшим постом, если говорить о личных проблемах, или каких-то международных проблемах, то причины всех этих проблем – это не укрощенное состояние ума. Поэтому лучший метод обретения счастья и решения проблем – это изо всех сил стараться укротить свой ум. Если в вашей семье, например, у жены ум становится чуть более укрощенным, то естественным образом настолько же больше мира воцаряется в вашей семье. И также, если укрощается ум мужа, настолько более мирной становится эта семья. Точно также на уровне семьи все конфликты возникают из-за не укрощенного состояния ума. Из-за этого отец и мать не могут продолжать жить вместе, и дети страдают из-за этого. Если муж и жена оба укрощены, то в этом случае у них нет причин для споров. Даже если у одного из них ум укрощен, то тоже конфликтов не будет возникать. Если муж спокойный, а жена конфликтует, то муж не отвечает, и конфликта нет. Если у жены ум спокойный, а муж ругается, то жена не отвечает, – и мир, все спокойно. Здесь вам нужно понимать, что в вашей семье одного ненормального недостаточно, зачем же нужно, чтобы было два ненормальных? В буддизме говорится, что когда у человека ум не укрощен, то в этом случае он ненормальный человек, и тот человек, который отвечает на ненормальное поведение другого, тоже становится ненормальным. Поэтому и для этой жизни укрощение ума очень важно, а для будущей жизни еще важнее.

Каждый раз, когда вы получаете учение об укрощении ума, это оказывает определенный эффект на ваш ум. Некоторые буддийские учения очень важно слушать снова и снова, чтобы вы смогли почувствовать вкус этого учения. Понимание буддийского учения – это не такое же понимание как понимание науки, например, математики, которое вы обретаете в школе. В школе учитель говорит о чем-то, вы запоминаете это, а затем если на экзамене вспоминаете, отвечаете, то это означает, что вы знаете. Но здесь не так, что если вы сдаете экзамены, значит, вы поняли учение. Поэтому я решил не принимать экзамены на ретрит по шаматхе. Я знаю, что будут возникать такие случаи: если вы сдаете экзамен, и отвечаете на три вопроса, то после этого вы думаете: «Теперь я понимаю философию, я сдал экзамен». Это очень опасно. Поэтому экзамена не будет. Я пойму, кто действительно более глубоко понимает учение, а кто менее глубоко, и я сам сделаю такой выбор. Поэтому в экзамене нет необходимости. Когда вы читаете книги, для вас очень важно не столько запоминать, сколько развивать убежденность в этих положениях, это важнее. А свою убежденность вы не можете как-то показать. У некоторых из моих старших учеников есть невероятно сильная убежденность, а у кого-то из молодых учеников есть лишь поверхностное понимание, поверхностное знание, но во время сдачи экзамена может показаться, что какие-то новые ученики знают даже лучше старых, но это не так. Они все слова понимают поверхностно, хотя их мозг хорошо работает, и все слова они понимают. А некоторые ученики много книг не читают, коротко читают, потом думают, думают, и внутри имеют сильные знания. Вот это настоящее понимание. Они не запоминают и не повторяют слова как автомат, это опасно. Поэтому каждый раз, когда вы получаете учение по укрощению ума, внутри у вас должна расти убежденность, что причина всех проблем – это не укрощенное состояние ума, вы должны придти к выводу, что это, действительно, правда. У вас должна расти такая

убежденность, что я изо всех сил буду стараться укрощать свой ум, это моя самая лучшая практика. Это моя буддийская практика.

Буддийская практика не означает закрыть свой ум, но нужно контролировать свой ум, не пускать в него неправильные мысли. Это путь. Если вы чуть-чуть перестанете ругать своих друзей или родственников, то это буддийская практика. Или, например, комар сел вам на руку и сосет вашу кровь, а вы подняли руку, но сказали себе: «Его нельзя убивать. Если я не могу дать ему свою кровь, убивать его все равно нельзя. Пожалуйста, уходи». Не убивайте, но если не можете терпеть, то скажите ему: «Пожалуйста, уходи. Я худой, там толстый мужчина сидит, пожалуйста, лети туда». Наша главная практика – это контроль над своим телом, речью и умом, это самое важное, и в буддизме это называется практикой этики. В первую очередь посредством этики обретите контроль над своим телом речью и умом, укротите тело речь и ум, и это первая самая главная практика. Когда вы начинаете контролировать тело, речь и ум, то в этот день к вам придет счастье на сто процентов. Если вы не позволяете своему уму как-то особо впадать в негативные эмоции, контролируете его, то ровно настолько вы обретаете спокойствие ума. И таким образом вам нужно практиковать не один или два дня, а постоянно, регулярно выполнять такую практику, и постепенно вы начнете получать удовольствие от контроля над своим телом, речью и умом. Вы будете получать удовольствие от позитивных состояний ума. Чаще всего вы будете пребывать с позитивными состояниями ума, а это настоящее счастье. Даже попав в аварию, сломав ногу, вы сохраняете доброе состояние ума. Думайте так: «Сегодня я попал в аварию, я мог умереть, но всего лишь сломал ногу, ничего страшного. В нашем мире, сколько людей страдает оттого, что ломают конечности, дети болеют, лекарств нет, денег нет на еду, о-о-о моя проблема не такая страшная. Пусть никто не страдает!» Если вы сохраняете такое доброе состояние ума, то вы не чувствуете боли в ноге. Это буддийская практика.

В хорошей ситуации и в плохой ситуации всегда оставайтесь с позитивным состоянием ума, и это самая мощная практика. Когда у вас в семье муж злится (или жена злится), не позволяйте этому гневу как-то повлиять на вас. В этот момент вам нужно подумать: «О, это очень хороший тренер. Как хорошо, отличный тренер! Он (или она) мне помогает, делает мой ум сильнее. Как хорошо! Это бесплатная сауна». Так вы один раз попробовали, потом подумали, что это полезно, и тогда вообще это становится нетрудно. Когда вы думаете: «Как плохо, ой-ой-ой-ой, я не могу дальше», – тогда вы слабый. Потом вы думаете: «Лучше я поеду в другое место, найду другую жену, и там буду счастливым». Но там будет еще хуже. Поэтому есть такие русские мужчины, которые имеют пять жен. Первая жена хорошая, вторая похуже, а третья еще хуже, четвертая, пятая еще хуже. Также я слышал о том, что есть такие мужчины низкого уровня, такие трусливые мужчины, которые если не могут ответить, подраться с кем-то, то они в итоге приходят домой и вымещают свой гнев на своей жене. Он приходит домой в свой день рождения и бьет жену. Он слабый, это не мужчина, это позор. Поэтому, если у мужчины тяжелый характер, то женщина тоже думает: «А, это хорошая сауна».

Очень важен вот этот момент, о котором говорил Эйнштейн, а в буддизме он подчеркивался еще две с половиной тысячи лет назад, что все зависит от того, как вы смотрите на проблемы, то есть все относительно. Не существует таких «прочных» проблем, многое зависит от того, как вы оцениваете проблемы, с чем вы их сравниваете. Если вы сравниваете их с большими проблемами, то они покажутся вам маленькими, а если свои проблемы вы сравниваете с маленькими, то они покажутся вам большими. Поэтому нет такого чего-то внешнего большого или маленького, все относительно. И здесь ваш ум играет очень важную роль. Если вы смотрите на проблему, и стараетесь как-то ее использовать для развития своего ума, то в этом случае вы даже сможете получать удовольствие от наличия проблем. Проблемы тоже относительны, для кого-то они полезны, а для кого-то тяжелы, все

относительно. Поэтому если вы придерживаетесь правильного подхода, сохраняете позитивный настрой, то, какие бы проблемы ни возникли в вашей жизни, для вас это будет полезно. Это мои небольшие советы для вас перед учением. Не забывайте об этом в своей повседневной жизни, сохраняйте позитивный настрой и укрощайте свой ум, это самое главное. И для вашего здоровья это тоже лучший способ сделать свое тело здоровым. В наши дни ученые проводят подобные исследования, и говорят, что лучший способ сделать свое тело здоровым – это быть позитивным.

Теперь, что касается учения по четырем благородным истинам, то в прошлый раз, когда я приезжал к вам в город, мы с вами рассмотрели благородную истину страдания, я дал вам определение благородной истины страдания, и мы рассмотрели ее четыре аспекта. В этот раз мы с вами обсудим благородную истину источника страдания и двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. В первую очередь я дам вам определение благородной истины источника страдания. И поскольку мы рассматриваем четыре благородные истины с точки зрения их сущности, то я дам вам объяснение, основанное на тексте Будды Майтреи «Абхисамаяланкара».

Итак, определение благородной истины источника страдания. Как я говорил вам, определения очень важны, потому что в противном случае у вас не будет точного понимания. Что касается тех объектов, которые вы можете увидеть своими глазами, для них вам определения не требуются, но если какие-то объекты вы не можете увидеть глазами, то, чтобы точно познать их, для вас очень важны определения. Поэтому определения очень важны для обретения более точного понимания объекта.

Определение благородной истины источника страдания следующее: это то, что является причиной благородной истины страдания и характеризуется такими четырьмя аспектами, как причина, источник, условие и усиление, сильное порождение. Это означает, что это то, что является причиной всех наших страданий и характеризуется четырьмя аспектами, такими как причина, источник, условие и сильное порождение. Итак, если вы здесь проанализируете, что является причиной наших страданий, то окажется, что это наши омрачения и кармические отпечатки. Здесь омрачения являются главным источником всех наших страданий.

Будда говорил о нас, что мы считаем источник страдания находящимся где-то снаружи, и мы все время стараемся как-то избегать каких-то внешних условий. Но как долго вы так сможете бежать от внешних условий? Если вы начнете покрывать кожей землю, то вам не хватит кожи на то, чтобы покрыть всю землю. Если вместо этого вы покроете кожей свои ноги, то это будет все равно, что вы покрыли кожей всю землю. У нас есть такая склонность, что как только возникают проблемы, мы сразу же начинаем винить кого-то снаружи. И это говорит нам о том, что хотя мы получали учение по четырем благородным истинам, но глубоко внутри мы считаем, что причина наших проблем где-то снаружи. Из-за этого возникает гнев. Вы думаете, что какой-то внешний объект является источником ваших проблем, и поэтому начинаете злиться. В буддизме говорится, что это неверно, это неточное понимание. Например, если я кошку ударю палкой, то кошка разозлится на эту палку. Почему? Потому что кошка видит, что это палка дотрагивается до нее, из-за этого ей больно, то есть она считает, что это палка виновата. Кошка не видит всех взаимосвязей. Но если говорить о человеке, если я вас ударю палкой, то вы не укусите эту палку, как делает кошка. Вы чуть-чуть умный, вы знаете, что эту палку держит в руках человек. Движение идет от человека. Поэтому виноват человек, а не палка. Вы очень ясно видите то, что палка не виновата, она беспомощна, ею орудует человек. Но наше понимание ограничивается этим, и мы не можем подумать чуть глубже. Поэтому мы не намного лучше, чем кошки или собаки. Но, тем не менее, если вы думаете, что какой-то внешний объект, например человек,

является источником ваших проблем, то это то же самое, как кошка считает палку источником проблем. Если вы правильно поймете учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то вы ясно поймете, что внешний человек не является источником ваших проблем, а что источник главным образом имеет место с вашей стороны. В какой-то момент вы можете сказать: «Как же так происходит? Я не говорил человеку ничего плохого, а он меня ударил, и при этом источник этой проблемы находится как-то с моей стороны». Здесь в буддизме говорится, что вы смотрите слишком поверхностно, и если посмотрите на ситуацию немного глубже, то увидите, что источник этой проблемы – не этот человек, а источник находится с вашей стороны. Каким образом?

Если говорить о том человеке, который ударил вас по носу на улице, почему из многих тысяч человек он выбрал именно вас, нашел вас, и почему из всего вашего тела объектом удара был выбран именно ваш нос? Здесь нет какого-то случайного совпадения. В буддизме говорится, что в отношении всего: в отношении движения мельчайших частиц, и в отношении какого-то движения сухого листа по ветру в городе, все это не происходит случайно, здесь нет случайных совпадений. Здесь есть очень сильная связь причины и следствия, кармическая связь. Вы поехали куда-то, и на вашу голову упало дерево. Здесь нет случайно совпадения, и люди, которые могут видеть карму, они видят то, каким образом все причины и взаимосвязи привели к такому следствию. Если вы не создали причины, то для вас невозможно будет пережить результат, и это естественный закон. Если бы вы не ударили этого человека в своей предыдущей жизни, то в этой жизни, даже если бы он захотел вас ударить, было бы невозможно, чтобы он вас ударил. Но если вы создали причину, то куда бы вы ни бежали от нее, вы везде получите этот удар.

Во времена Будды на клан Шакья напали враги, и из сотни детей этого клана двое прибежали к Будде. Шарипутра попросил Будду: «Пожалуйста, защитите этих детей, они из вашего клана». Будда ответил: «Когда карма проявляется, тут особо ничего не поделаешь, все является результатом кармы. Сила кармы выше силы Будды. Тем не менее, поскольку ты просишь меня об этом, вот эта моя чаша для подаяния является самым безопасным местом». Будда решил посадить этих детей внутрь своей чаши. С помощью особых магических сил Будда сделал их маленькими и накрыл своей чашей. Что произошло дальше? Эти враги убили девяносто восемь мальчиков и ушли. Когда они ушли, Будда сказал Шарипутре: «А теперь открой мою чашу». Шарипутра поднял чашу Будды и увидел, что эти два ребенка, два мальчика, были тоже мертвы под этой чашей. Шарипутра спросил у Будды: «Как же так произошло? Ведь ваша чаша является самой мощной защитой, как же так получилось, что вы накрыли этих детей своей чашей, но они умерли под ней?» Будда ответил на это: «Когда карма проявляется, даже если ты являешься сыном или дочерью Будды, Будда ничего не сможет поделать. В первую очередь тебе не нужно создавать такой кармы». Далее Шарипутра спросил у Будды: «Какую карму они создали?» Будда сказал: «Что касается этой сотни детей из клана Шакья, то много-много лет назад, миллионы лет назад они все вместе, вся сотня, убили большое количество людей, убили этих людей. И теперь карма к ним вернулась. И поскольку они все вместе создали общую коллективную карму, то и умереть им пришлось также всем вместе». Все это произошло не случайно, все является результатом проявления вашей собственной кармы. И такое понимание очень полезно. Если у вас есть такая убежденность, то вам очень легко укротить свой ум. Даже если кто-то будет вам говорить что-то плохое, даже будет вредить вам, у вас будет сохраняться убежденность, что этот человек – не источник ваших проблем, а источник ваших проблем – это ваши омрачения: «Я переживаю результат той кармы, которую создал по отношению к нему, а он сейчас создает новую карму и находится в очень опасной ситуации». Вы молитесь: «Пусть он не накопит негативную карму». Это возможно – так думать. Когда вы так думаете, ваш ум очень счастлив: этот человек вас ругает, а ваш ум спокоен, вообще гнева нет. Раньше я думал, что это невозможно. Потом я через свой опыт понял, что это возможно на сто

процентов. Другого выбора нет. Этот человек – не мой источник страданий, это не мой враг. Мой враг здесь, это мои омрачения, это мой источник страдания. Что это – враг? Кто является источником страдания? Не он. Из-за меня он создает негативную карму, как жалко: у меня негативная карма очищается, а он новую создает. Поэтому гнева мы не чувствуем, а чувствуем больше сострадания. Как жалко! Поэтому в разговоре вы понемногу старайтесь убрать его гнев. Вначале, когда я получал учение, я знал, что у меня есть какое-то теоретическое понимание, но я думал, что на практике не смогу так поступать. По мере того как я думал об этом снова и снова, моя убежденность в этом становилась все крепче и крепче, и в какой-то момент пришла мысль, что теперь я уже постепенно обретаю понимание Дхармы, и я понял, что раньше я Дхарму не понимал. Слова понимал, но внутри убежденности не было. Человек просто как попугай может произносить какие-то красивые слова, но у него не будет в них убежденности. Постепенно вы начнете понимать, что у вас уже появляется определенная убежденность в учении, в понимании Дхармы, и тогда, даже если будет возникать какое-то плохое условие, кто-то, например, будет ругать вас, критиковать, вместо того, чтобы разозлиться на человека, вы наоборот испытаете сострадание. Когда у вас есть мудрость, вы видите причины его злости, поэтому злиться вообще невозможно. Когда видите причину, то смысла нет злиться. Жалко человека, от его действий мой ум становится сильным, но его негативная карма увеличивается, жалко, что в результате моих прошлых действий он сейчас создает негативную карму. Жалко того, кто ругает, его жалко, а тот, кто не отвечает, тот спокойно сидит, он счастлив, улыбается, а потом спрашивает: «Ты закончила? Нет? Хорошо, продолжай». Также подумайте о том, что если в том, что вам говорят, есть правда, то согласитесь с этим, скажите: «Я должен стать лучше», а если это неправда, то зачем злиться? Если жена вам говорит что-то плохое, посмотрите, правильно она говорит или нет, может быть, она что-то неправильно поняла. Надо посмотреть: «Вот это она правильно говорит, я раньше не понял, у меня есть такая ошибка. Правда, у меня есть такая ошибка». Потому что женщина все ошибки мужа видит, даже тонкие-тонкие ошибки. Это очень полезно. Поэтому о самых успешных политиках говорят, что за их успехом стоит женщина. Почему? Потому что женщины подчеркивают очень мелкие всевозможные ошибки. Мужчины более склонны к глобальному мышлению, а каких-то мелких технических ошибок они не замечают. Я расскажу вам еще один анекдот. В Индии в школе учительница сказала детям следующее: «За успехом любого мужчины стоит женщина. Что вы из этого поняли?» Один ученик встал и сказал: «Я понял, что вместо того чтобы учиться, мне нужно иметь больше жен». Это просто шутка.

А сейчас вернемся к нашей теме. Итак, в отношении источника всех страданий все великие мыслители, все великие мастера говорили о том, что источник всех страданий находится здесь, внутри вас, это ваши собственные омрачения и отпечатки негативной кармы. И вы сможете это понять яснее, если я вам объясню двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Вначале я дам вам объяснение двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, это очень важная тема для медитации. Если вы будете медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, то день ото дня вы будете становиться все мудрее и мудрее. Медитация не означает, что вам нужно обязательно сесть в строгую позу, вы все занимаетесь медитацией. Каждый из вас занимается медитацией, но при этом вы выполняете негативную медитацию. И вы очень эффективно можете проделывать негативную медитацию. Даже если вы смотрите телевизор, вы можете выполнять негативную медитацию. Как вы это делаете? Например, вы смотрите телевизор, и тут к вам кто-то подходит и говорит: «Твоя подруга Таня сказала про тебя то-то и то-то». И когда вы слышите эти слова, у вас сразу же начинается медитация. Телевизор включен, но при этом вы его не видите. Хорошая концентрация. Вы не говорите: «О-о-о, телевизор слишком шумный, он мешает моей медитации». Ничего не мешает вашей однонаправленной концентрации: «Таня мне так-то сказала. Год назад Таня про меня сказала так-то. Два года назад она мне так-то сказала. Вчера она на меня неправильно смотрела», – вот такая

медитация. Даже если вокруг вас будут бегать дети, вы не скажете им остановиться, не мешать вам медитировать на гнев. Вы просто не будете замечать, что вокруг вас бегают дети. Когда вы медитируете на гнев, никто не может вам помешать. Вы не говорите: «Я чуть-чуть получил реализацию гнева, а эти дети туда-сюда бегают, все, я потерял гнев, не могу развить гнев». Дети бегают, но вообще вам не мешают. Телевизор не мешает, сосед кричит, но это вам не мешает. Вы так сидите, думаете, глаза сосредоточенные, а затем возникает реализация. Лицо становится красным, отсюда дым идет. Если женщина так медитирует, то вся косметика падает, она становится как настоящий злой дух. Муж приходит, она сразу начинает его ругать.

Поэтому, что нам нужно? Нам нужна позитивная медитация. Это на сто процентов. Когда я смотрю телевизор, вижу страдания, то автоматически начинается позитивная медитация, как их жалко! Сколько людей страдает! Потом внутри развивается много хороших качеств: сильная любовь и сострадание. Я смотрю телевизор, и автоматически возникают позитивные мысли. Это тоже медитация. На это учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения вы можете медитировать, даже когда смотрите телевизор. Когда вы уже почти было обвинили кого-то в том, что он является источником ваших страданий, в этот момент скажите себе: «Нет, нет, это неправильно! Он (или она) не могут являться источником моих страданий, мой источник страданий находится здесь, внутри».

В жизнеописании Будды есть одна история. В одном спортивном состязании выиграл Будда, а его брат Девадатта проиграл. Друзья Будды сказали: «Сегодня вы выиграли, а ваш враг Девадатта проиграл, и мы очень рады этому». Будда ответил: «Не говорите такого». Девадатта всегда плохо говорил, старался навредить Будде. В то время Будда был принцем, он сказал: «Девадатта не мой враг, мой враг здесь». В этот момент Будда давал учение о благородной истине источника страдания. Будда далее сказал: «Ваши враги также находятся не где-то снаружи, ваши враги внутри вас». Поэтому если вы видите, что источник ваших страданий – это ваши омрачения, то в этом случае вы понимаете, что именно ваши омрачения – это ваши враги, а не кто-то другой. В буддизме есть такой термин – архат. Кто такой архат? Архат переводится как «победитель врага». Здесь, что касается этого победителя врага или уничтожившего врага, то это тот, кто полностью устранил своего внутреннего врага, свои омрачения, это архат. Мы высоко уважаем этих существ, архатов, потому что они по-настоящему полностью уничтожили своего внутреннего врага, свои омрачения, и они являются объектами простираения. Но они не всегда были архатами, вначале они были такими же, как и мы, и не знали, что является их настоящим врагом. И поскольку они не знали, кто по-настоящему является их врагом, то они, так же как и мы, считали, что источник их страданий находится где-то снаружи. Они все время кого-то обвиняли, то одних, то других. Сейчас Россия говорит, что виновата Америка, а Америка говорит, что Россия виновата, а ситуация все хуже и хуже. Украина говорит, что Россия виновата, а Россия говорит, что Украина виновата, и оба ошибаются. Надо сказать, что это наша беда, что мы сами виноваты. Друг друга надо любить, друг другу желать счастья.

Далее, как медитировать на эту двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Вначале я расскажу о том, при каких обстоятельствах Будда передал это учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Будда передал это учение в ответ на вопрос одного из своих учеников. Вопрос был следующий: «В чем заключается наша эволюция, и как происходит так, что в нашей жизни возникает очень много страданий, но есть также и счастье, какова эволюция всего этого? Кто это решает? Кто создает наше счастье и страдания?» Во многих религиях говорится, что это решает бог, и если вы следуете воле бога, то он сделает вас счастливым, а если идете вопреки его воле, то он накажет вас. Поэтому в религиях говорится: сохраняйте верность богу. Кроме буддизма во всех других религиях говорится об этом. В буддизме говорится, что причины своего счастья

и причины своих страданий создаете вы сами, и это не имеет отношения к богу. Бог может создать условия для проявления вашего счастья, может устранить плохие условия, но причина в ваших руках. Поэтому Будда сказал следующее. Будда не говорил, что это так, поскольку все создал бог. Будда сказал: «Это существует, поскольку существует то. Поскольку возникает это, возникает то». Так из неведения возникает карма, из кармы возникает сознание, и таким же образом возникают все остальные звенья двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, и так мы вращаемся в сансаре. Что здесь имелось в виду, когда Будда сказал: «Поскольку возникает это, возникает то; поскольку существует это, существует то». Будда сказал, что здесь нет никакого совпадения, и не существует какого-либо творца, что все существует, поскольку есть некая предшествующая причина, а у этой причины есть своя предыдущая причина, и таким образом у всего этого нет начала. Все возникает из причин, и поскольку все порождается из причин, то не существует первой причины. Поэтому нет и начала. Что касается нашей эволюции, то здесь говорится, что, поскольку возникает это, возникает то. То есть из-за возникновения неведения возникают омрачения, и так проявляется весь цикл вращения в сансаре. Таким образом, все является результатом причин. До тех пор, пока есть нехорошая причина, причина страданий, всегда будут рождаться, проявляться страдания, но если вы создадите причины счастья, то все время далее будете испытывать счастье. Поэтому в настоящей жизни мы испытываем больше страданий и меньше испытываем счастья, поскольку больше создаем причин страданий и меньше причин счастья.

Теперь, что касается медитации на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. У Маудгальяны был один ученик. Он получал учение по четырем благородным истинам, по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, но в его уме не происходило особых изменений. Тогда Маудгальяна-путра задумался, почему же ум этого ученика не меняется, если он получал такое учение, то невозможно, чтобы оно не изменило его ум. Как врач, когда дает лекарство, говорит: «Я даю такое хорошее лекарство, он это лекарство принимает, но эффекта нет, почему? А, он придерживается неправильной диеты». Если есть жирную пищу, то эффекта не будет. Поэтому там тоже много причин. Маудгальяна-путра использовал свое ясновидение и увидел, что это учение не является эффективным для его ученика, поскольку он никак не связывает его со своей жизнью. Что касается двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то используя это учение, он думает о том, как другие живые существа вращаются в сансаре, и не видит связи с самим собой. Поэтому эффекта нет. Поэтому Маудгальяна-путра, используя особые магические силы, перенес этого своего ученика на берег океана. На берегу этого океана он показал ученику скелет очень большой рыбы. Ученик спросил у Маудгальяна-путры, что это за скелет рыбы. Маудгальяна-путра ответил: «Это тело твоей предыдущей жизни». И тут у него возник вопрос: «Как же так произошло, что я был рыбой, а стал человеком?» Маудгальяна-путра ответил ему на основе двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Он сказал ему: «Если ты не пресечешь первое звено – неведение, то снова и снова ты будешь обретать и тело рыбы, и другие тела миллионы и миллионы раз, будешь рождаться под контролем омрачений». Таким образом, он объяснил ему двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, что отражает эволюцию его жизни, и что с ним произойдет в будущем, если он никак не изменит эту эволюцию. Когда он услышал такое учение, которое было связано с его собственной жизнью, то оно очень глубоко тронуло его. Маудгальяна-путра объяснил своему ученику, как медитировать на эту тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения в прямой и обратной последовательности с точки зрения омраченности, а также в прямой и обратной последовательности с точки зрения очищения. И когда он получил полное учение по медитации, то остался сидеть внутри скелета этой большой рыбы и принялся медитировать. По мере того как он все яснее и яснее понимал каждое положение, в его уме начала проявляться мудрость. Когда внутри есть понимание, ваше лицо сияет. Люди, которые

способны видеть ауру, видят этот свет, исходящий от вашего тела. Когда вы медитируете на гнев, даже от вашего пота исходит яд. Негативное состояние ума внутри создает яд. Все это взаимозависимо. Таким образом, ученик медитировал, а Маудгальяяна-путра ему не мешал, и позже, когда он вышел из состояния медитации, то уже достиг высоких реализаций и породил мудрость высокого уровня. Это реализация. Как только у него появилась эта мудрость высокого уровня, он стал совершенно другим человеком. До этого он мог злиться, а после этого, когда люди его ругали, он смеялся. Он стал совсем другим человеком. Это буддийская практика.

Посмотрите на историю Ангулималы, он был очень вредоносным человеком, но после того, как получил учение Будды, полностью изменился, и стал очень добрым, спокойным, у него вообще гнева не стало. Когда есть внутреннее развитие, то гнева нет, а когда гнева нет, человек становится самым счастливым. В этом случае огорчить вас будет очень трудно. Когда вы обретаете мудрость, тогда вас расстроить очень трудно. Даже если сто человек будут как-то ругать вас, говорить о вас что-то плохое, ваш ум будет оставаться в покое, если у вас есть мудрость. Мудрых людей расстроить очень трудно, поэтому они все время счастливы. Немудрых людей расстроить очень легко, и поэтому они все время несчастливы: чуть-чуть неправильно – и сразу расстроился. Поэтому учение нужно применять в повседневной жизни. Если вы обретаете, хотя бы немного мудрости, ровно настолько вас будет труднее огорчить. Если ваша мудрость будет становиться все сильнее и сильнее, то когда-нибудь вы скажете своим друзьям, что вас расстроить уже очень трудно. Тогда вы настоящий мудрый человек. Вас очень сложно расстроить. Тогда, если люди не будут вас беспокоить, то вы будете счастливы, и даже если они будут вас как-то беспокоить, то это вас никак не огорчит, поэтому вы все время будете счастливы. Это называется терпением. Терпение – это не когда вы сидите в сауне, терпите какую-то боль, претерпеваете ее, но, тем не менее, держитесь, это не терпение. Кто-то вам плохо сказал, вы внутри злитесь, но говорите себе: «Не надо злиться!» Это не терпение. Терпение – это когда, что бы вам ни говорили, это никаким образом не беспокоит ваш ум, вы понимаете, что этот человек не является объектом гнева, это объект сострадания: «Он мне помогает, делает мой ум сильнее, как хорошо! Больше такого шанса не будет». Вначале, когда я слушал такое учение, я думал: «О, это красиво можно говорить, но практически это, наверное, невозможно». Но когда вы получаете полное учение все больше и больше, то это становится возможным. И тогда, что бы люди ни говорили, с какой бы плохой ситуацией вы ни столкнулись, ваш ум всегда будет оставаться в состоянии покоя, и это то, что называется терпением. Терпение означает, что с каким бы плохим условием вы ни встретились, вы не теряете покой своего ума. Это называется терпением.

Далай-лама рассказывал историю об одном монахе, геше, который бежал из Тибета. Когда он пришел на аудиенцию к Его Святейшеству Далай-ламе, Далай-лама его спросил: «Вы были в заключении в китайской тюрьме, пытали ли вас китайцы? Проходили ли вы через какие-то трудности, вам было трудно?» Тот ответил, что ему дважды было трудно. Далай-лама спросил у него: «Какие трудности у вас возникали в этих двух случаях?» Тот ответил, что когда китайцы не просто ругали его, но и пытали, то дважды возникала ситуация, когда он почти было разозлился. Но он сразу же поймал себя и сказал: «Нет-нет, это результат моей кармы, а эти люди, китайцы, создают новую негативную карму. Для меня это результат моих собственных омрачений, которые создали негативную карму. Если я снова разозлюсь, то снова активируются мои омрачения, и из-за этого мои проблемы будут бесконечны». Сразу он стал спокойным, не пустил гнев в свой ум. Это настоящий практик. В Иркутске у вас нет китайских солдат, поэтому не будет таких трудностей с практикой терпения. Если в такой трудной ситуации, даже когда вас пытаются, вы сохраняете такой образ мышления, то во всех остальных ситуациях у вас не будет трудностей с терпением. Очень важно размышлять над этой историей и думать: «Мое терпение – это детское терпение, мне нужно

развить вот такое сильное терпение». Если вы запомните слова из текста «Лама Чодпа», то это будет для вас еще эффективнее: «Даже если девять видов существ в трех мирах гневаются на меня, унижают, порочат, угрожают или даже убьют меня, благословите меня достичь совершенства терпения и бестрепетно трудиться им на благо в ответ на причиняемый мне вред». Эти стихи надо помнить. Когда приходит любая трудность, я вспоминаю эти стихи. Если существа трех миров, все живые существа будут на меня злиться, ругать, даже бить, я не буду злиться. Наоборот, я буду желать им счастья. Один человек про меня плохо говорит, как можно злиться? С того момента, как вы теряете терпение, вы становитесь неудачником. Терпение – это самое важное. Поэтому учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения очень полезно. В первую очередь оно делает вас очень терпеливыми людьми. Второе – вы начинаете понимать, кто по-настоящему является вашим врагом, и благодаря этому вы сможете его уничтожить и стать архатом.

А теперь, что представляет собой двенадцатизвенная цепь взаимозависимого существования? Первое звено – неведение. Вначале я в общих чертах объясню, что представляет собой двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения, а позже расскажу, как медитировать на это. Для вас это очень полезно, вы обладаете очень большим количеством знаний, но при этом у вас нет самых главных, самых полезных знаний, касающихся эволюции вашей жизни. Того, что очень важно, вы не знаете, а то, что не очень важно, вы можете знать очень точно, но какая от этого польза?

Однажды один американский ученый приехал в Тибет. Он встретил группу молодых монахов и спросил у них: «Знаете ли вы о том, что мы, американцы, уже летали на Луну?» Для этих молодых монахов это была какая-то новая история, они были очень удивлены, и спросили: «Действительно ли вы летали на Луну?» Затем он начал рассказывать очень много всего о Марсе, Юпитере и так далее. Он сказал: «Мы планируем слетать на Марс». Так он рассказывал много всего о науке и подумал, что эти монахи ничего не знают. Он подумал: «Ну, какой же мудрости я смогу почерпнуть здесь, ведь они не знают даже самых основополагающих вещей». С этими молодыми монахами также был один пожилой монах, который сказал американцу: «У меня к вам есть один вопрос». На самом деле этот пожилой монах был высоким мастером, но вел себя как обычный человек. Тот сказал: «Конечно, задавайте мне любой вопрос». Далее этот пожилой монах сказал: «У вас очень хорошие знания о Марсе, Луне, Юпитере и так далее, а можете ли вы назвать из всего этого множества знаний какое-то одно знание, которое приносит вам покой ума?» Американец думал, думал и сказал: «Нет». Монах сказал: «Тогда, зачем эти знания? Если эти знания не приносят покой ума, какой в них смысл? Даже если вы что-то знаете о Марсе, Юпитере, эти планеты очень далеки от вас, и если вы ничего не знаете о них, то это не кошмар. Потому что они далеко. Но знаете ли вы что-либо о своем уме, который используете каждый день?» Он ответил, что не знает. Этот монах сказал: «Тогда вы не знаете самого необходимого». Поэтому о своем уме, о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения вам просто необходимо иметь хорошее знание, поскольку именно они приносят вам покой ума. Почему Далай-лама всегда счастлив и я тоже? Когда я приезжаю в Иркутск, то всегда смеюсь. Не потому, что я такой умный, мозг как компьютер, у меня нет больших знаний. Но самые важные знания у меня есть. Эти знания дают мне покой ума. Многих знаний нет, но несколько знаний есть, и каждое это знание приносит мне покой ума. Покой ума купить невозможно. Это приходит через знания, поэтому я счастлив. И вы также по мере получения моего учения будете с помощью этих знаний обретать покой ума, и это означает, что у вас появляется понимание Дхармы. Раньше у людей был тяжелый характер, потом они становятся спокойнее, добрее, у них меньше гнева. Это знак, что они получают знания. Я рад, что здесь среди моих учеников нет ни одного человека, который вел бы себя, как практик высокой медитации, сидел бы с большими глазами, с большими четками на шее.

Зачем это надо? Внешне вам нужно быть обычным человеком, а внутри сохранять высокий уровень мышления.

Итак, теперь неведение. Различают два вида неведения. Один вид неведения – это непонимание каких-либо объектов. Второй вид неведения – это полностью ошибочное представление об объекте. Среди этих двух видов полностью ошибочное понимание объекта более опасно, чем просто недопонимание в отношении объекта. Например, если у вас нет никаких знаний, то это не очень опасно. Просто не знать – это не так опасно. Вы можете просто сидеть дома. Но когда вы неправильно знаете, то это очень опасно. Когда неправильное знание вы считаете правильным, тогда вместо того чтобы создавать причины счастья, вы будете создавать причины страдания. Если яд вы считаете лекарством, и принимаете его, думая, что он поможет вам, то это более опасно. Но если вы просто не понимаете ценности лекарства и не принимаете его, то это не так опасно, поскольку в этом случае ваша болезнь не будет проходить, но при этом ситуация и не станет хуже. Но это тоже неведение, поскольку вы не принимаете полезные лекарства. Другое неведение – это яд, который вредит вам, а вы думаете, что это лекарство, что оно вам полезно. Это очень опасно. Каждый день вы принимаете яд, и вам становится все хуже и хуже. И точно также, если вы думаете, что омрачения полезны для вас, то это очень опасно. Вы думаете, что вам полезен яд омрачений, что без гнева вы не можете жить, что вы должны злиться. Если вы думаете, что омрачения вам полезны, то это очень опасно. Вы каждый день злитесь, омрачения становятся все больше и больше, а ситуация становится все хуже и хуже. Поэтому думать, что омрачения вам полезны, и использовать омрачения, – это очень опасно. Это такое неведение – цепляние за полную противоположность объекта. А коренное неведение – это когда вы цепляетесь за абсолютную природу существования объектов, за ее полную противоположность. Это корень всех омрачений.

Из-за этих омрачений вы думаете, что есть некое самосущее «я» и самосущие феномены. И это корень всех омрачений. В настоящий момент у вас есть такое представление, что вот такой прочный «я» сейчас сижу здесь, учение слушаю, но такого «я» нет. Такого «я» не существует, но вы думаете что такое «я» существует. Также вы думаете, что учение вам дает некий прочный геше Тинлей, но и это тоже ошибочно, не существует такого прочного геше Тинлея. Геше Тинлей существует, но такого самосущего геше Тинлея, который является вам, не существует. Поэтому, что касается неведения, то это представление о том, что есть некое прочное «я», существующее здесь, внутри. Например, перед лицом большого количества людей кто-то называет вас вором, или толстым. У вас лицо сразу же покраснеет. Вы скажете: «Это я толстый?» Вы сразу же почувствуете такое самосущее толстое «я». Такого «я» нет. Ваше тело толстое, но тело – это не вы. Когда кто-то говорит: «Ты толстый», – он указывает на ваше тело, но ваше тело – это не вы. А где же тогда такое прочное «я», которое является толстым? Это заблуждение, а мы подобны кошкам и не понимаем всего этого ясно. Кошка злится на палку, кусает палку. Мы тоже этого не понимаем, поэтому мы злимся на человека. Такого самосущего «я» нет. Есть просто некое номинальное «я», простое название тела и ума. Номинальное «я» существует, при этом нет какого-то существующего прочного «я». Когда возникает мысль о том, что есть такое прочное «я», то после этого ваш ум уже привязывается к этому «я»: «Я должна быть красивой, я должен быть уважаемым, я должен быть сильным. Мне должны все помогать, я-я-я-я-я». Это привязанность к «я». В течение одного дня вы сто тысяч раз упоминаете это «я»: «Я все знаю, вы ничего не знаете». Потому что у вас есть такое удержание некоего прочного «я», и из-за этого возникает привязанность к этому «я». Такая привязанность к «я» называется эгоизмом. И это самая главная болезнь ума, болезнь эгоизма, привязанность к своему «я». И из-за этого возникают все остальные омрачения.

Этот эгоизм делает вас несчастным. Когда эгоизм становится активным, даже какое-то малейшее слово причиняет вам большую боль. Посмотрите «Дом-2»: если это у людей очень сильное, то услышав одно неприятное слово, их лицо краснеет, всегда скандал. Ясно видно, это эгоизм делает людей несчастными. Из-за этого эгоизма легко возникает гнев, легко возникает привязанность, зависть, все омрачения порождаются из-за этого эгоизма. Главный ингредиент всех остальных омрачений – это эгоизм.

Например, что такое зависть? В зависти тоже главный ингредиент – это эгоизм. Эгоизм встречается с таким внешним условием, что какой-то другой человек добился успеха. Далее возникает зависть. Что касается гнева, то здесь также главный ингредиент – эгоизм, когда он встречается с таким условием, как чей-то вред, то есть кто-то причиняет вам вред, и в этом случае у вас возникает гнев. Поэтому главный ингредиент гнева – это эгоизм. С привязанностью все то же самое. С сильным эгоизмом вы встречаетесь с таким условием, что какой-то объект для вас полезен, и тогда вы уже не хотите расставаться с этим объектом. Это называется привязанностью. Из-за этого возникает множество других омрачений. Например, что такое высокомерие? Также с эгоизмом, когда вы преувеличиваете свои достоинства, возникает высокомерие. Это преувеличение ваших достоинств. Вы преувеличиваете ваши достоинства и преувеличиваете ошибки, недостатки других людей, тогда возникает высокомерие. Таким образом, омрачения не видят объект правильно, все время как-то преувеличивают их, из-за этого появляются все омрачения. Посмотрите, например, когда у вас возникает привязанность, тибетские великие мастера говорят о том, что здесь главный ингредиент – это эгоизм. Здесь, когда вы привязываетесь к какому-то объекту, в этот момент ваш ум преувеличивает достоинства вашего объекта. И не только это. Из-за привязанности вы не сможете видеть недостатки этого объекта. Когда человек привязан к кому-то, в это время он не видит недостатков, а когда этот человек скажет вам: до свидания, наступает депрессия. Поэтому, когда у вас привязанность, вы объекта не видите. Далее, если вы начинаете злиться, то ваш гнев будет преувеличивать ошибки, недостатки другого человека. И в этот момент, когда вы злитесь, гнев мешает вам разглядеть достоинства другого человека. Когда муж любит жену, привязан к жене, в это время муж видит жену прекрасной женщиной, в это время он не видит ее ошибки, не видит, что его жена – это скелет, покрытый мясом и кожей. Эта привязанность мешает видеть недостатки человека. Но как только муж начинает злиться на жену, то он видит жену совершенно по-другому. Когда он злится, то уже преувеличивает недостатки своей жены. Хороших качеств у своей жены он уже не видит, и начинает думать: «Почему же я все еще живу с этой женщиной? В ней ничего хорошего нет. Она ничего хорошего мне не делает. Сегодня же я уйду». Когда возникает привязанность, вы преувеличиваете хорошее в человеке, такова функция омрачений. У вас нет объективного видения, поэтому вы совершаете большие ошибки в принятии решений. Мужчины, женщины всегда должны не сильно любить, не сильно злиться, всегда быть спокойными, каждый день. Когда вас ругают, все равно вы должны сохранять любовь, а если вас угощают едой, то и здесь вы должны испытывать точно такую же любовь. То есть любовь не должна становиться больше и не должна уменьшаться. Так должен поступать настоящий джентльмен, русский мужчина. А русский мужчина поступает так, что пока женщина молодая, то он так пододвигает стул или, когда выходит из автобуса, то подает ей руку, но это не джентльмен. Женщина должна в этом случае говорить, что в настоящий момент мне не нужно помогать со стулом, я могу сесть сама. Но когда я заболею, вот тогда помоги мне со стулом и тогда дай мне свою руку.

Здесь механизм, который я хотел вам подчеркнуть, состоит в следующем, что из-за неведения в вашем уме возникает эгоизм, из-за эгоизма возникают омрачения, и когда эти омрачения проявляются, то позже они исчезают, но при этом исчезают не бесследно. У вас в уме возникают разные омрачения, но когда они исчезают, они исчезают не бесследно. Каждое омрачение оставляет отпечаток в вашем уме, и это то, что называется кармическим

отпечатком, как говорил Будда. Это открытие Будды. Ученые исследовали, что когда вы принимаете пищу, каждая пища, какую бы вы ни ели, хорошая или плохая, оставляет информацию в вашем теле. Точно также и ваши мысли. Какие бы мысли ни пришли в вашу голову, они не исчезают бесследно. Это называется кармой. Тогда если отпечаток хороший, то вы получаете хороший результат, а если отпечаток плохой, то и результат получаете плохой, это то, что называется результатом кармы. И поэтому второе звено – после неведения возникают кармические отпечатки. Итак, из-за неведения возникает эгоизм, из-за эгоизма порождаются все омрачения, и эти омрачения оставляют отпечатки, которые называются кармическими отпечатками.