

Я очень рад видеть жителей Томска. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. В любой области – в духовной, в области вашего повседневного образования очень важно порождать правильную мотивацию. Если вы учитесь в институте, и у вас нет правильной мотивации, то вы не станете полезными для общества, а можете стать опасными для общества. В духовной области правильная мотивация еще важнее. Итак, с мотивацией сделать свою жизнь значимой, сделать свой ум здоровым, получайте учение. Наша жизнь очень коротка и чтобы сделать свою жизнь значимой нам очень нужна мудрость. В нашей жизни есть очень много проблем и, для того чтобы решать проблемы, также очень важна мудрость. Если без мудрости вы будете стараться решить свои проблемы, то будете решать какую-то одну проблему, а на смену ей будет приходиться другая еще большая проблема из-за недостатка мудрости. Поэтому, чтобы решать проблемы в жизни, чтобы сделать свою жизнь значимой, чтобы обрести ум, полностью свободный от омрачений, очень важна мудрость.

Сейчас в первую очередь я объясню вам, в чем состоит разница между мудростью и интеллектуальной информацией, которую вы получаете в университете. Разница состоит в том, что когда вы обретаете какую-то интеллектуальную информацию, то здесь необязательно, что интеллектуальная информация поможет вам обрести счастливую жизнь. Иногда те, кто обладает большим количеством информации, наоборот, превращают свою жизнь во что-то ужасное и также приносят дисгармонию в общество. Поэтому здесь нет такого, что интеллектуальная информация обязательно принесет вам счастье в вашей жизни. А что такое мудрость? Мудрость – это знания, которые приносят вам покой ума, это те знания, которые связаны с вашей жизнью. И чем больше вы обретаете такой информации, тем более вы сами становитесь счастливы и более счастливыми делаете других людей. В буддизме очень важная мудрость заключена в том учении, которое первым передал Будда, – это учение по четырем благородным истинам. И если вы обретете достаточно глубокое понимание этих четырех благородных истин, то в вашей жизни у вас появится очень драгоценная мудрость. И эта мудрость поможет вам, когда вы будете в одиночестве, эта мудрость сделает вас сильными, когда у вас возникнут проблемы. Эта мудрость сделает вас еще счастливее, когда вы будете счастливы. Эта мудрость – ваш самый лучший компаньон. Что касается материального богатства, то вы не сможете все это забрать с собой в следующую жизнь, а мудрость – это то, что вы сможете нести с собой жизнь за жизнью. Поэтому, это такое богатство, которое никто не сможет у вас украсть, это самое драгоценное богатство.

Сейчас я бы хотел вам передать общее объяснение учения по четырем благородным истинам, первое учение, которое передал Будда, чтобы у вас появилось общее представление о том, что такое четыре благородные истины. Зачем нам нужно знать эти четыре благородные истины? Потому что мы хотим счастья и не хотим страдать. И если мы хотим счастья, то в буддизме говорится, что простого желания быть счастливым или молиться богу, чтобы бог вас сделал счастливым, недостаточно. Если бы достаточно было просто помолиться богу, то поскольку всегда множество людей молились богу, их проблемы должны были быть полностью решены. В стенах больниц слышно множество молитв людей, искренних молитв, но только одни молитвы ничем не могут помочь. Это не значит, что нет бога, бог есть, но только молитв недостаточно. Итак, в буддизме говорится, что одних только молитв недостаточно, потому что ваше счастье и ваши страдания не находятся полностью в руках бога. Это то, о чем говорится в буддийской философии. Ваше счастье и ваши страдания находятся в ваших руках: как вы действуете, такой результат вы и получаете. Итак, причины счастья вам нужно создавать самим, но и причины страдания вы также создаете сами. И чтобы проявилась эта причина счастья, с условиями ее проявления вам может помочь бог. Итак, молитесь богу таким образом, чтобы бог помог вам создать условия для проявления вашей позитивной кармы, которую вы создали. В буддизме не отрицается вера в бога, это не атеизм, в буддизме есть вера в бога, но здесь говорится о

такой молитве к богу, чтобы он помог вам создать условия для проявления вашей позитивной кармы, и чтобы указал вам путь к освобождению. Поэтому в буддизме придерживаются срединного подхода.

Теперь, что касается создания причин вашего счастья. В первую очередь вам нужно знать, что такое счастье. В настоящий момент обыватели не знают, что такое настоящее счастье. То, что не является счастьем, мы считаем счастьем, но это заблуждение. Вы можете подумать: «Но, как же мы можем так заблуждаться?» Например, когда мы смотрим на людей, которые пьют алкоголь, мы ясно знаем, что счастье, которое у них возникает после принятия алкоголя, не является настоящим счастьем. Это счастье принесет им больше страданий, мы это знаем очень хорошо. Поэтому мы не теряемся в том счастье, которое приносит алкоголь, и мы не говорим все время: «Алкоголь, алкоголь!» Но те люди, которые зависят от алкоголя, никогда не думают, что это что-то неправильное, они думают, что это настоящее счастье. Например, женщины могут потеряться в таком счастье как красивый внешний облик. Поэтому они могут один-два часа стоять перед зеркалом, рассматривать себя в этом зеркале и считать себя красивой. Мужчины знают, что это не настоящее счастье. Но у мужчин есть другая иллюзия в отношении счастья. Если они видят женское тело, то они полностью теряются. Так, если они видят какую-нибудь девушку, то им тоже кажется, что они могут простоять два часа и смотреть на нее все время, это тоже еще одна иллюзия. Таким образом, существует множество таких иллюзий, которые мы считаем счастьем и хотим обрести все это. Поэтому если я задам вам такой вопрос: «Что такое счастье?» – то вам покажется, что это простой вопрос и на него все смогут ответить. Но в действительности в буддизме говорится, что большинство людей в нашем мире не знают точно, что такое счастье, и поэтому они устремляются к тому, что не является настоящим счастьем. Если группе молодых людей я задам вопрос: «Что такое счастье?» – то они скажут, что счастье – это сдать все экзамены, танцевать всю ночь, пить пиво, и немножко потом подраться. Это такая интерпретация одной группы людей того, что такое счастье, и это бедное представление о счастье.

Далее, если другую группу людей спросить: «Что такое счастье?» – то они скажут, что сходить в баню, выпить водки, поесть шашлыка, – вот это счастье. Зададим такой же вопрос еще одной группе людей, которых считают людьми достаточно высокого уровня, очень умными. Если спросить у интеллектуальных людей, например, у группы, состоящей из ваших профессоров, учителей, преподавателей, если задать вопрос вашей учительнице: «Что такое счастье?» – то они скажут, что счастье – это хорошая зарплата, красивая трехкомнатная квартира, жениться, выйти замуж, завести детей, и чтобы была машина. Это их понимание счастья. Даже профессора могут произносить очень красивые речи, но такова их интерпретация счастья, то есть, особой разницы здесь нет.

Например, если говорить о тараканах, то среди тараканов кто-то может считаться очень умным, но мы на них смотрим, и для нас они все одинаковы. Потому что они не знают, как создать что-то новое, потому что все, что они делают, это ищут временное счастье. Они все время ищут пищу, бегают, пытаются снаружи найти пищу, у них нет способностей к творчеству, к созиданию. Но среди тараканов про кого-то они могут сказать, что у каких-то тараканов особенный нос, он может учуять еду издалека. Другой таракан может быстро бегать. Но когда мы на них смотрим, то для нас они все одинакового уровня, потому что они не знают, как что-либо создавать, а знают только, как искать пищу. И точно также большинство людей в нашем мире не знают, что такое настоящее счастье. И если вы хотите знать, что такое настоящее счастье, то здесь вам необходимо получить учение по четырем благородным истинам. В третьей благородной истине, в благородной истине пресечения говорится о том, что такое настоящее счастье.

Итак, в буддизме говорится, что счастье – это не какое-то обретение, а счастье – это пресечение, когда вы избавляетесь от беспокойства в вашем уме, пресекаете то, что беспокоит ваш ум. В буддизме говорится, что когда вы пресекаете те состояния ума, которые беспокоят ваш ум, то счастье и умиротворение проявляются у вас сами собой. Мы думаем, что нас беспокоит кто-то во внешнем мире, но в буддизме говорится, что по-настоящему они нас не беспокоят, а нас беспокоят наши собственные негативные состояния ума. Если у вас не будет негативных состояний ума, если будет меньше гнева, то даже если снаружи о вас будут говорить что-то плохое, то для вас это станет, наоборот, условием для обретения силы ума и развития терпения. Кто-то говорит плохие вещи, но необязательно это всем вредит. Кому-то это вредит, а кому-то не вредит, кому-то это, наоборот, полезно. Это как сауна, сауна не всем вредит. Сауна вредит только слабым людям, для которых сауна – это кошмар. А человеку, который знает, что сауна полезна, она не будет вредить, а наоборот, принесет только пользу, этот человек даже платит деньги за вход. И точно также наши внешние плохие условия, в буддизме говорится, что они подобны сауне и зависят от состояния нашего ума. Это то, что открыл Эйнштейн. То, о чем говорится в буддизме, Эйнштейн также исследовал длительное время и говорил о том, что страдания, проблемы, – все это относительно. Например, то, что для одного является проблемой, для другого, наоборот, может быть чем-то хорошим, полезным, то есть, все это относительно. И поэтому он написал теорию относительности. Эйнштейн говорил о том, что в нашем мире есть только одна религия, которая соответствует научным открытиям, это буддизм. Потому что он сам открыл много всего интересного из буддийской философии. Поэтому, что касается теории относительности, которую открыл Эйнштейн, то это является лишь маленькой частью теории взаимозависимости, которая объясняется в буддизме. В буддизме раскрывается теория взаимозависимости, которая полностью нам объясняет, что такое страдание, счастье, объясняет механизм причин, механизм счастья и страдания, и также раскрывает абсолютную природу явлений.

И поэтому, если вы знаете теорию взаимозависимости достаточно глубоко, то вы понимаете, что счастье – это не когда вы что-то обретаете, что этот объект делает вас счастливым. Это детское представление о счастье. Смотрите, если вы думаете, что счастье – это то, что в жизни вы получаете желаемое, что этот объект сделает вас счастливым, то это большая ошибка. Потому что всю жизнь вы зависимы от одного объекта. Сначала вы будете страдать от отсутствия этого объекта. Потом вы будете стараться получить этот объект, работать, и когда вы получите его, то этот объект непостоянный, далее этот объект исчезает. И у вас появляется новая проблема, потому что не осталось причин счастья. Далее вам нужно искать новый объект счастья, и поэтому мы никогда не испытываем удовлетворенности в нашей жизни. Потому что мы примитивно ищем счастье.

А теперь, что же говорил Будда о настоящем счастье, о благородной истине пресечения? Будда говорил в отношении настоящего счастья, что, когда вы переживаете этот объект, то получаете удовольствие, и при этом он никогда не превращается в страдание, а вы все время испытываете все большее и большее счастье. Тогда это настоящий объект счастья. Так, если рассматривать с этой точки зрения, то вы увидите, что какое бы счастье вы ни испытывали, оно не связано с таким объектом, который приносит вам все время все больше и больше счастья. И поэтому большинство из тех видов счастья, о которых мы думаем, в буддизме называется «страданием перемен», это не настоящее счастье. Например, если вы кушаете пищу, вы говорите, что это счастье. Я говорю о том, что с точки зрения буддийской философии это не настоящее счастье, но вы считаете это счастьем, хотя это не настоящее счастье. Вы можете возразить: «Я могу не согласиться с буддийской философией, ведь пища по-настоящему делает меня счастливым». Тогда я скажу: «Если пища по-настоящему делает вас счастливыми, то кушайте больше». Вы продолжаете кушать, и я вас спрашиваю: «Вы до сих пор испытываете счастье?» Вы скажете: «Да, да, это счастье», и тогда я вам скажу:

«Хорошо, продолжайте кушать». Далее ваше лицо немного покраснеет, и вы скажете, что теперь это уже не счастье. Тогда я спрошу вас: «Почему? Ведь это объект счастья, а что касается объекта счастья, то чем больше вы его испытываете, тем более счастливым вы должны становиться». Например, игла – это объект страдания, это правда, мы все с этим согласны. Почему? Потому что, сколько бы мы ни пронзали себя иглой, это ощущение будет всегда только болезненным, и никогда не превратится в счастье, поскольку игла по-настоящему является объектом страдания. Мы все согласны с этим.

Если пища – настоящий объект счастья, то в этом случае, чем больше бы вы ели, тем более счастливыми должны были бы становиться. Для вас, молодых людей, это очень полезно – в вашей жизни открыть для себя, что такое настоящее счастье. Тогда вы поймете, что пища и все подобное не является настоящим объектом счастья, потому что по мере того, как вы испытываете объект все дольше и дольше, постепенно ваше ощущение превращается в страдание. Также это относится к вашему спутнику жизни. Пока у вас нет спутника жизни, у вас может возникнуть мысль, что как только у вас появится спутник жизни, это сделает вас по-настоящему счастливыми, и у вас возникает такая фиксированная идея. После этого вы все время думаете: «Спутник жизни, спутник жизни». Спросите тех людей, у которых есть спутник жизни, счастливы они или нет? Мудрые люди учатся на ошибках других людей. Когда у вас появляется спутник жизни, то у вас появляются новые проблемы, связанные с наличием спутника жизни. Потом уже в какой-то момент вы хотите расстаться, а когда вы расстаетесь, то у вас начинаются страдания от расставания. Сейчас я вам не хочу сказать, что вам не нужен спутник жизни. Вам нужен спутник жизни, но не с точки зрения, что это объект счастья. Если вы обретае спутника жизни, думая, что это ваш объект счастья, то это дебютная ошибка.

Мужчина думает: «Мне нужна жена, потому что она – мой объект счастья. Она утром мне приготовит, принесет еду, я буду завтракать». Его мысли о том, что она ему будет как служанка. Женщина же думает, что если у нее будет муж, то он будет приносить ей еду. Это такая дебютная ошибка. Поэтому я слышал о статистике, что в Новосибирске люди женятся, выходят замуж, но потом спустя год восемьдесят процентов таких браков распадаются из-за такой дебютной ошибки. Потому что и тот, и другой думают, что спутник жизни – это объект счастья, он существует для них как телевизор. Муж как телевизор, жена как телевизор. Человек купил телевизор, но через какое-то время телевизор ему разонравился, и он говорит: «Я хочу новый телевизор». Этому телевизору вы говорите «до свидания», и покупаете новый. Когда женщина относится к мужу как к телевизору, думает: «Он мой, я хочу смотреть только свои телепередачи», – она совершает ошибку. Мужчина – это не телевизор, это человек. Если это продолжается долго, то долго вы тоже не можете терпеть, поэтому ничего не получается. Это дебютная ошибка, которая возникает из-за непонимания философии. Я знаю философию, но при этом у меня есть спутник жизни, у меня есть жена, есть ребенок. Но мы живем вместе не потому, что я считаю свою жену объектом счастья, подобным телевизору. Я не считаю ее телевизором, я отношусь к ней как к человеку. Она тоже хочет быть счастливой, она тоже имеет полное право быть счастливой. У меня тоже есть полное право быть счастливым – у нас одинаковые, равные права на счастье. Но также я не думаю, что она является объектом счастья, потому что я знаю, что она не является объектом счастья.

Людам, чтобы жить, очень важен спутник жизни для того, чтобы люди поддерживали друг друга. Вам необходимы хорошие друзья, но не как объекты счастья, а как поддержка в трудные времена. Когда вы так думаете, вы не будете привязаны к своим друзьям, вы не будете привязаны к жене или к мужу. Если нет привязанности, то в этом случае нет и ревности. Если нет ревности, то и в семье воцаряется гармония, нет дисгармонии. Чем сильнее будет ваша привязанность, тем сильнее будет ваша ревность, больше омрачений, тогда мира и гармонии в семье уже не будет. Как дело обстоит с мужем и женой, также дело

обстоит и со всеми мирскими объектами, ни один из них не является объектом счастья. Они не являются настоящими объектами счастья и не могут принести вам настоящего счастья ума.

А теперь, что здесь говорил Будда, о каком объекте счастья он говорил? Он говорил о том, что чем больше вы испытываете такой объект, тем более счастливыми вы становитесь. Такой объект вы не можете купить за деньги. Поэтому нет ни одного такого магазина, ни в Новосибирске, ни в Томске, где вы за деньги могли бы купить покой ума. Вы это не купите за деньги, но когда есть покой ума, ваша жизнь становится другой. В прошлом люди имели стабильность, спокойствие ума.

Теперь, откуда берется этот покой ума? Будда говорил о том, что покой ума возникает из-за пресечения омрачений. Если в вашем уме до какой-то степени пресекаются омрачения, то ровно настолько больше покоя и мира возникает в вашем уме. Например, если вы делаете свой ум немного более здоровым, начинаете немного более нормально думать, не пить водку, не курить, спокойно дома сидеть, думать здоровые мысли, тогда вы будете счастливы. Если благодаря медитации вы полностью устраните все омрачения из своего ума, то это будет просто невероятным счастьем, невероятным умиротворением. Сейчас вы получаете от меня учение, и затем, когда выйдете на улицу, вы будете очень сильно отличаться от других людей, ваш ум будет намного счастливее, чем у других людей. Ваше лицо будет сиять, потому что внутри вас беспокоящих факторов, омрачений станет немного меньше. Сейчас каждую секунду я наблюдаю, что ваше лицо сияет все ярче и ярче. Это потому, что ваших омрачений внутри становится меньше. Это омрачения, которые беспокоят ваш ум, и по мере того, как их становится все меньше и меньше, в вашем уме появляется больше счастья.

Будда говорил, что если ваш ум пребывает в таком состоянии ума как полная свобода от омрачений, то чем больше вы пребываете в этом состоянии, тем все больше и больше развивается ваше счастье – до безграничности. И это называется «нирваной». Нирвана – это ум, полностью свободный от омрачений, это такое состояние, когда вы пребываете в безупречном умиротворении ума. И чем дольше вы пребываете в этом состоянии, тем больше вы испытываете удовольствие, и никогда не возникнет такого состояния, когда вы скажете: «Теперь я устал, мне скучно медитировать, пребывать в таком покое ума». Вы никогда так не скажете. От любого объекта вы можете устать. Например, от телевизора, вы говорите через какое-то время, что вы от него устали. От слушания музыки в течение какого-то времени вы тоже устаете. Когда вы долго разговариваете с друзьями, вы тоже потом думаете, что вы устали разговаривать, и ваши уши тоже устали слушать. Но когда вы пребываете в состоянии ума, полностью свободном от омрачений, у вас не возникает такой усталости, и каждая ваша клетка по-настоящему отдыхает. Это настоящий отдых, это не похоже на то, как вы едете куда-то на дачу, и там переключаетесь на другую работу. Потому что это не отдых, это еще одна работа. Русские люди говорят, что едут отдыхать, а потом через три дня приезжают и говорят, что они устали и хотят еще отдыхать. Вы постоянно работаете и никогда не отдыхаете. После отдыха вы хотите снова отдыхать.

А теперь, что такое отдых? Настоящий отдых – это когда ваш ум пребывает в умиротворенном состоянии при полной свободе от омрачений, вот это настоящий отдых. И в дополнение к этому, если вы пребываете с сильным позитивным состоянием ума, то это настоящее счастье. Поэтому попробуйте это перед сном, когда вы ложитесь, не позволяйте вашему уму порождать какие-то негативные мысли, а наоборот, развивайте позитивные мысли и пребывайте в позитивном состоянии ума. И это медитация. Не обязательно сидеть в специальной позе, нужно не впускать в ваш ум негативные мысли, а пускать добрые мысли и радостно засыпать. Тогда у вас всю ночь будет медитация.

Сегодня здесь много тувинцев. Наши предки – буряты, тувинцы, тибетцы не демонстрировали слишком много, как будто они медитируют. Раньше наши предки, ламы в мыслях пребывали в медитации. Даже во время сна они медитировали, не допускали негативных мыслей, а только позитивные, и это тоже медитация. Даже в машине, если у вас добрые мысли, куда бы вы ни приехали, ваше лицо сияет. Негативные мысли не впускать, а только впускать позитивные мысли – вот это медитация.

Медитация – это привыкание к позитивному способу мышления, а не поза. Поэтому для медитации нет такой жесткой необходимости сидеть в строгой позе для медитации, приучайте свой ум к позитивному образу мышления, это медитация. И по мере того, как вы свой ум приучаете к позитивному образу мышления, день ото дня вы будете становиться все счастливее и счастливее. Но мы так не поступаем, чаще всего мы занимаемся негативной медитацией. Каким образом? Например, когда вы смотрите телевизор, к вам подходит ваша подруга и рассказывает вам: «А Таня говорит про тебя то-то и то-то». И тут у вас начинается негативная медитация. Вы уже не видите телевизор, у вас очень хорошая концентрация. Люди думают, что вы смотрите телевизор, а вы ушли тем временем в негативную медитацию. Не видите телевизор, ничего не слышите, а думаете: «Таня про меня сказала то-то и то-то, год назад Таня сказала такие-то вещи, а три года назад сказала то-то и то-то». Вот так вы медитируете на то, что сказала вам Таня, и затем вы достигаете реализации в этом: ваше лицо становится все краснее и краснее. Это реализация негативной медитации. Затем из головы начинает идти дым. Это негативная медитация, и когда вы ею занимаетесь, то рядом могут бегать дети, но вы им не говорите, чтобы не мешали вам заниматься негативной медитацией. Они вам не мешают, дети бегают вокруг вас, а вы их даже не слышите, однонаправлено медитируете. Вы думаете: «Тот-то мне так сказал», – и таким образом вы можете всю ночь медитировать. Иногда вы медитируете всю ночь, занимаетесь такой негативной медитацией. Все тело становится очень тяжелым.

Ученые проводили анализ и выяснили, что когда человек негативно мыслит, все его тело очень устает, сердцу очень тяжело. Они проводили такие эксперименты, и говорят, что негативное состояние ума вредит всем органам. Этот факт они открыли. Буддизм давно об этом говорил. Ученые проводили анализ и подтвердили, что это правильное утверждение. Негативные мысли – это яд, который вредит не только уму, но и телу. Чем больше вы злитесь, тем больше он вам вредит. Кто много злится, у того есть большая вероятность сердечнососудистой болезни, ученые подтвердили этот факт. Поэтому это вредит не только вашему уму, но и вашему телу. Но если вы занимаетесь позитивной медитацией, если вы сохраняете очень здоровый образ мышления, то картина иная. Группа ученых исследовала людей, которые придерживаются позитивного образа мышления, и ученые пришли к выводу, что на таких людей лекарство очень быстро оказывает эффект. Когда вы пребываете в позитивном состоянии ума, то у всех ваших органов есть такой потенциал к самоисцелению, – он в этом случае проявляется. Также у нашего тела есть иммунитет, и ученые говорят, что нет какого-то особого лекарства для иммунитета, но если вы пребываете в позитивном состоянии ума, то это делает вашу иммунную систему сильной. В буддизме говорится давно, что когда вы находитесь в позитивном состоянии ума, то у вас будет не только здоровый ум, но и будет здоровое тело. Но в буддизме не доказано это, а ученые доказали, что это правда, это делает иммунную систему сильной, поэтому болезней не будет. Поэтому и для здорового тела, и для здорового ума пребывать в позитивном состоянии ума очень важно, и это духовная практика. Итак, духовная практика – это пребывание в позитивном состоянии ума.

Теперь возникает вопрос: «Как обрести такое безупречно здоровое состояние ума, то есть, благородную истину пресечения, ум, полностью свободный от омрачений?» Здесь Будда

объяснял четвертую благородную истину, благородную истину пути. Эта благородная истина пути приведет вас к безупречному счастью. Теперь, каким образом она может привести нас к безупречно здоровому состоянию ума? Будда говорил, что нет какого-то внешнего пути, по которому вы можете прийти к такому состоянию. У нас внутри есть очень много беспокоящих факторов и, устраняя их, мы можем обрести безупречное счастье. Поэтому этот путь – это внутреннее путешествие. Итак, что касается пути, то поскольку вы знаете, что речь идет об устранении беспокоящих факторов, и когда вы их устраняете полностью, вы обретаете безупречно здоровое состояние ума, то здесь очень важно знать, что такое беспокоящие факторы. А также очень важно знать, что такое страдание и каковы причины страдания. Поэтому в первой благородной истине Будда изложил благородную истину о страдании, а вторая благородная истина – это благородная истина об источнике страдания.

Что представляет собой первая благородная истина, благородная истина страдания, что она означает? В ней говорится о страдании, которого мы не хотим. Среди всех видов страданий мы знаем только лишь какие-то поверхностные виды страдания. И мы все время пытаемся решать только вот эти поверхностные виды страдания, избавляемся от них, из-за этого наши страдания никогда не устраняются полностью. Поэтому в буддизме говорится, что если вы не хотите страдать, то в первую очередь вам нужно открыть для себя, что представляет собой полное страдание. Поэтому в нашем мире появлялось множество мыслителей и многие из них исследовали вопрос, что такое страдание и в чем причина страдания. Многие из таких мыслителей говорили, что причина страдания – это бедность. Другие говорили, что источник страдания – это прелюбодеяние, из-за этого распространяется большое количество опасных болезней, также возникает дисгармония в семьях, но все равно это не является полным источником страдания. Эйнштейн говорил о том, что источник страданий – это индивидуальные интерпретации, и в этом отношении объяснял теорию относительности. Он говорил о том, что страдание тоже относительно. Все они раскрывали истину, но не полную истину. А о чем говорится в буддизме?

Буддизм не отрицает, что это правда, но это только лишь небольшая часть истины. В буддизме говорится, что источник всех наших страданий, не только поверхностных страданий, но абсолютно всех страданий, – это неведение. И до тех пор, пока есть неведение, всегда будет и страдание. Такое заключение буддизм делает с уверенностью на сто процентов. Если вы покажете мне хоть одного человека, у которого нет неведения, но он продолжает страдать, я скажу, что это невозможно. Такова логика, я могу сказать, что невозможно, чтобы у какого-то человека не было неведения, но при этом оставались бы страдания. Итак, все наши нежеланные страдания возникают из-за неведения, и поэтому в буддизме говорится, что самая важная практика – это сделать себя мудрым человеком, это буддийская практика. В институте, когда вы учитесь и становитесь немножко мудрее, то ровно настолько меньше становится ваших проблем. Если это просто интеллектуальная информация, то это не мудрость, но если в вашем уме появляется мудрость, то тогда вы обязательно обретаете покой ума.

Теперь, что такое мудрость и что такое интеллектуальная информация, я объясню вам на примере одной истории. Однажды один американский ученый приехал в Тибет. Он слышал, что в Тибете есть особая мудрость, и он хотел узнать, что это за мудрость. Там он встретил группу молодых монахов. Они начали разговаривать, и американец рассказал, что его соотечественники летали на Луну. Эти молодые монахи были просто поражены, они спрашивали: «А что, это правда, что вы, американцы, летали на Луну?» Он говорил: «Да, да, это правда, мы уже были на Луне. Но мы не только побывали на Луне, мы сейчас собираемся побывать на Марсе». Эти молодые монахи были просто поражены, что есть такая планета, которая называется «Марс». Американец говорил, что есть Марс, Юпитер и

множество других планет. И тут этот американец подумал: «Эти монахи даже не знают самого элементарного, того, что есть Марс, Юпитер и так далее, чему же тогда я смогу у них научиться?» И он рассказывал им много всего о научных открытиях. Но вместе с молодыми монахами также его слушал и один пожилой мудрый монах. И этот мудрый монах сказал: «У меня к вам есть один вопрос». Этот ученый сказал: «Вы можете мне задать любой вопрос без проблем». Этот пожилой монах сказал: «Я очень рад, что у вас есть так много знаний о Марсе, Юпитере, но мой вопрос к вам следующий. У вас так много знаний, пожалуйста, назовите мне какое-нибудь, хотя бы одно знание, которое приносит вам покой ума». Ученый задумался, раскрыв рот. Так он открыл рот и задумался, какое же знание приносит ему покой ума? И понял, что не обладает ни одним знанием, которое приносило бы ему покой ума. Он сказал: «Нет у меня ни одного такого знания, которое приносило бы мне покой ума». Тогда этот пожилой монах сказал: «Какая же тогда польза от всех этих знаний?»

Если знания не приносят вам покой ума, зачем тогда они вам нужны? Если у вас есть бизнес, который вам не приносит прибыли, зачем тогда вам нужен этот бизнес? Ради чего занимаются бизнесом? Ради прибыли. Если бизнес не приносит прибыли, зачем им заниматься? Знания нужны для того, чтобы приносить покой ума, счастье. Если знания не приносят покой ума, счастье, то зачем тогда нужны эти знания? Эти знания лишь увеличивают эго, когда вы думаете, что знаете много. Далее монах сказал ему: «Если вы не обладаете знаниями о Марсе, Юпитере, то не наступит такого момента, что вы скажете: «Какой кошмар, я ничего не знаю о Марсе и Юпитере, и из-за этого у меня возникла какая-то беда», потому что Марс и Юпитер находятся далеко. Но есть ли у вас какая-нибудь информация о вашем уме, которую вы все время используете? Вы используете свой ум все время, но обладаете ли вы какой-либо информацией о вашем уме, о том, что такое первичный ум, вторичный ум, как он функционирует, каков механизм работы ума, почему иногда он счастлив, иногда он несчастлив, как он устроен? Знаете ли вы это?» Ученый ответил: «Не знаю». Тогда монах сказал: «В таком случае у вас нет настоящих знаний».

Теперь вы можете понять на основе этой истории разницу между мудростью и интеллектуальными знаниями. Мудрость – это те знания, которые приносят вам покой ума, в этом случае это мудрость. А если знания не приносят покой ума, то это не мудрость, это просто интеллектуальная информация. И необязательно, что интеллектуальная информация принесет вам радость в жизни, эта информация может, наоборот, сделать вас более высокомерными и создать много проблем. Некоторые люди, живущие в деревнях, не обладают большим количеством информации, но при этом они спокойные. А некоторые закончили ВУЗы в Томске, получили много информации, и это опасно, – человек обладает небольшими знаниями и думает, что он умный. Сейчас он создал себе проблемы, нет денег, сидит в долгах, не знает куда бежать. Откуда эти проблемы возникли? Потому что небольшие знания – это опасно. Если эти знания не связаны с покоем ума, то иногда они могут создать больше проблем. Поэтому, что касается механизма возникновения всех наших проблем, то они начинаются с одной дебютной ошибки. Как, например, в шахматной игре вначале из-за дебютной ошибки в середине партии могут возникнуть проблемы. Дебютные ошибки понять очень трудно. Без тренера вы не сможете понять, каковы ваши дебютные ошибки. Даже если тренер будет говорить вам о ваших дебютных ошибках, то вначале из-за своего узкого мышления вы не сможете понять, что это действительно ваши дебютные ошибки до тех пор, пока он не объяснит вам это полностью. Вы все время будете думать, что есть какой-то другой более короткий путь решения ваших проблем: «Эти дебютные ошибки значения не имеют, я могу срезать путь, прийти к результату быстрее». Но это невозможно. Поэтому я хотел бы вам рассказать, что в нашей жизни является дебютными ошибками. И если у вас появится немного убежденности в том, каковы ваши дебютные ошибки, то в вашей жизни будет меньше проблем. Но если вы не знаете своих дебютных ошибок, то из-за совершения дебютных ошибок в вашей жизни будет очень много проблем.

А в первую очередь я бы хотел вам рассказать о ваших дебютных ошибках на примере одной истории. Эта история произошла во времена Будды, она раскроет вам дебютные ошибки. Вы можете посмотреть на жизнь этого человека, вы можете увидеть, как были совершены дебютные ошибки и как они привели к проблемам.

Итак, во времена Будды жил один человек, который был достаточно богат. Он лежал на лежанке под манговым деревом и отдыхал. И тут у него в уме возникла одна мысль, это была дебютная ошибка. Какая такая дебютная ошибка появилась в его уме? Это была мысль о том, что он недостаточно богат. «Если ты станешь самым богатым человеком в этом городе, тогда ты станешь счастливым», – в его уме возникла такая дебютная ошибка. Он согласился с этим, сказал: «Это правда, мне нужно стать самым богатым человеком в этом городе». И как только он решил стать самым богатым человеком в этом городе, то сразу же пропал покой его ума. Потому что из-за этой дебютной ошибки у него сразу же возникла первая проблема – это страдание оттого, что он не самый богатый человек в этом городе.

Подобное может произойти с женщинами. Например, вы учитесь в Томске, и вам звонит мама или вам звонит сестра, спрашивает у вас, когда вы выйдете замуж, и тогда у вас возникает такая мысль: «Мне нужно выйти замуж, если я выйду замуж, тогда я стану счастливой. Я просто должна выйти замуж, я найду мужа, который меня будет слушать, что бы я ни сказала. У меня нет такого слуги-мужа. Когда я найду такого мужа-слугу, тогда он будет делать все, что я захочу. Я его загипнотизирую, он будет делать все, что я захочу». В это время вы становитесь ненормальными. В этот момент у вас уже нет покоя ума. И до тех пор, пока у вас не появится муж, у вас каждый день будет страдание от отсутствия мужа. До появления этой мысли у вас не было такого страдания, вы спали совершенно спокойно. Вам не нужен был муж, вы и так были счастливы. Но после этого вы начали думать, что муж нужен. До этого вы даже не хотели мужа, жили счастливо, пели песни с друзьями, разговаривали. В ваш ум попал яд, и потом вы говорите, что не хотите разговаривать, встречаться с друзьями, а хотите только мужа. Вы не общаетесь с подругой, только хотите мужа, вот тогда вы становитесь ненормальной. Это дебютная ошибка. Кто создает ваши страдания? Бог не создает, духи не создают, это ваша дебютная ошибка создает ваши страдания, – так говорится в буддизме. А теперь послушайте эту историю, она связана с вашей жизнью, поэтому вам это будет очень полезно. Такие знания сделают ваш ум спокойным, какая бы дебютная ошибка к вам ни пришла, если вы ее уберете, то вы будете счастливы. Когда такая мысль приходит, скажите, что нет, вы не хотите зависеть ни от кого. Если однажды муж придет к вам – хорошо, не придет – ничего страшного, главное – будьте спокойны. Не допускайте подобной ошибки.

Итак, как только в его уме появилась такая мысль, он потерял покой ума и захотел стать самым богатым человеком в городе, в этот момент он стал ненормальным. Он стал ненормальным, у него была только одна мысль: «Я хочу стать самым богатым», – вот это ненормальный человек. В Томске есть много ненормальных людей, они совершают дебютную ошибку, хотят стать богатыми или хотят стать профессорами. Они думают: «Что мне нужно сделать, чтобы стать профессором?» Это ненормальные люди. Даже когда пьют чай, они думают о том, как стать профессором, не могут без того, чтобы не стать профессорами, – это ненормально. В нашем уме из-за совершения дебютных ошибок мы становимся ненормальными. Он не может просто так сидеть, он думает, чтобы что-то сделать, чтобы стать богатым. Этот человек подумал: «Что бы мне сделать, чтобы стать самым богатым человеком в городе?» Он решил, что у него есть участок земли с деревьями, и нужно срубить все деревья, затем вырастить богатый урожай, затем продать его, и так стать богатым. Но стать богатым, сажая зерно, это по настоящему нелегко. Как можно быстро одному человеку срубить деревья на всей плантации без плана? Когда вы становитесь ненормальным, у вас в голове нет плана.

Итак, он одолжил топор у соседа, и весь день рубил деревья, хотел срубить все деревья. Это механизм дебютной ошибки. И когда он обратно пришел к соседу, чтобы вернуть ему топор, в этот момент сосед отсутствовал, вышел куда-то, и поэтому он оставил топор на улице. Кто-то пришел и украл его топор. На следующее утро пришел к нему сосед и спросил: «Где мой топор?» Тот ответил: «Я его оставил рядом с твоей дверью, потому что ты вышел в это время». Сосед сказал: «Там его нет». И так завязался спор. В это время пришла жена и сказала, что он глупый и все время совершает такие ошибки. И все начали его ругать. Тогда он убежал из дома. По счастью он убежал не в бар, а в лес. И когда он прибежал в лес, а это происходило во времена Будды, он увидел под деревом медитирующего Будду. Будда медитировал и был очень спокойным и умиротворенным. Человек взглянул на Будду и подумал: «Этот человек выглядит очень счастливым». Когда он так подумал, Будда кивнул головой и сказал: «Да, я счастлив». Человек был очень удивлен и спросил: «Как же так происходит, что вы счастливы, а я нет?» Будда ответил ему: «Я счастлив, потому что не хочу стать самым богатым человеком в этом городе». Будда так указал этому человеку на его дебютную ошибку. Он говорил, что у него нет этой дебютной ошибки, он не хотел стать самым богатым человеком в городе. Это дебютная ошибка, из-за этой мысли пришла беда. Далее Будда сказал: «И поскольку я не хочу стать самым богатым человеком, то мне не нужно выращивать богатый урожай, поскольку мне нужно выращивать богатый урожай, мне не нужно вырубать все деревья. Поскольку мне не нужно вырубать деревья, мне не нужно одалживать топор у соседа. А поскольку я не одалживал топор у соседа, то я его и не терял. И поскольку я не терял топор, сосед не ругал меня. Поскольку у меня нет жены, то и жена меня не ругала, поэтому я очень счастлив».

Это очень тонкий ответ. Это пример, и на его основе вы можете взглянуть на свою жизнь и увидеть, как у вас возникают проблемы, каждая из которых возникает из-за какой-то дебютной ошибки. Если вы не будете совершать дебютных ошибок, то эти проблемы естественным образом перестанут существовать. Все дебютные ошибки возникают из-за слишком большого количества желаний. В буддизме не говорится, что все желания плохие, – есть здоровые желания, есть нейтральные желания, а есть вредные желания. И вам нужно знать, какие желания полезные, а какие желания вредные. В буддизме не говорится, что вообще не должно быть никаких желаний. У вас должны быть желания. Какие желания у вас должны быть? У вас должно быть желание обрести здоровое состояние ума, – это очень хорошее желание. И когда у вас возникнет такое желание, вы захотите сделать свой ум более здоровым, и тогда ваш ум станет все лучше и лучше. Но этого желания у вас нет. И далее, желание делать для кого-то что-то хорошее – это очень хорошее желание. Такого желания у вас тоже особо нет. Далее в буддизме говорится, что желание иметь здоровое тело также важно, поскольку оно вам необходимо, это здоровое желание. А теперь, что представляет собой вредное желание? В буддизме говорится, что все вредные желания – это ваши нереалистичные желания, то есть, то, чего на самом деле невозможно достичь. Они приносят лишь страдания, и никогда не приносят счастья, это вредные желания. Какие это вредные желания? Например: если я обрету какой-то объект, то я стану счастлив, если я обрету какую-то власть, славу, то я стану счастливым, – но это никогда не сделает вас счастливыми, а принесет новые проблемы. Поэтому желание обрести какие-то сансарические объекты, в смысле, что они приведут вас к счастью, – это ошибочное желание. В реальности это не принесет вам настоящего счастья, а принесет другие проблемы. Поэтому не позволяйте своему уму порождать вредные, нереалистичные желания, нездоровые желания, и сразу же ваш ум станет более счастливым и умиротворенным. У меня, как и у вас, иногда появляются такие нездоровые желания, и я говорю себе: «Это желание нездоровое, это принесет мне только проблемы». Такое желание возникает, но, не принося вреда, сразу исчезает. И вы спокойны. Если к человеку, не знающему философии, приходит желание, и он цепляется за него, то ему становится плохо.

Он думает: «Да, да, это правда, почему раньше мне такая мысль не пришла, почему я пораньше не нашел этот путь к счастью», – он цепляется за это и ему становится хуже. Он тогда становится ненормальным, перестает видеть все вокруг, видит только этот объект, и это ненормально. Неправильные желания называются «привязанностью». А здоровое желание – это не привязанность, а отречение или бодхичитта. Доброе сердце – это когда вы хотите сделать что-то хорошее для других, не является омрачениями, привязанностью.

А теперь вернемся к теме. Итак, первое – Будда говорил о благородной истине страдания и объяснял, что очень важно понять, что такое страдание. Будда говорил о трех видах страданий, из которых мы все знаем страдание страданий. Страдание перемен большинство из нас не знает. Страдание страданий знают даже животные, и они также хотят избавиться от такого страдания. А что это? Это то, что мы считаем страданием, это, например, головная боль, какая-то боль в нашем теле, или депрессия. Все это относится к страданию страданий, такой вид страдания знают даже животные. Далее, второй вид страдания – это страдание перемен. Такой вид страдания могут понять те люди, которые медитируют. И те, кто изучают философию, могут понять также страдание перемен. Что касается страдания перемен, то все то, что мы, обыватели, считаем счастьем, в действительности это страдание перемен. Будда говорил, что все то, что вы в настоящий момент считаете счастьем, в действительности не является счастьем, это страдание перемен, и вы впустую тратите время, когда стремитесь к этому. Дебютная ошибка состоит в том, что вы страдание перемен не распознаете как страдание, считаете его счастьем, устремляетесь к нему, желаете достичь его. И это привязанность – когда страдание перемен вы считаете объектом счастья. В действительности это не объект счастья. Всем это понятно. Поскольку вы не понимаете, как полагается, страдание перемен, то у вас есть мысль о том, что существуют какие-то внешние объекты, обретя которые вы можете стать счастливыми.

У вас есть такая мысль, вы думаете, если у меня будет много денег, то я буду счастлив. Но это иллюзия. В нашем мире так много людей, у которых много денег, но они не могут спать по ночам. Если бы все богатые люди были счастливы, то они все танцевали бы на улице. А они не то, что не танцуют, у них депрессия, они даже боятся выйти на улицу. Они всегда ходят с телохранителями, потому, что боятся, что в них кто-то будет стрелять. Если вы видите, что богатые несчастливы, то, обретя много денег, вы тоже будете несчастливы. У вас меньше денег, но вы более счастливы, чем эти люди, это я знаю на сто процентов. Когда вы выходите на улицу, вы не боитесь, что в вас будет кто-то стрелять, вы спокойно выходите из дома. Вы сейчас даже более счастливы, поэтому богатство вам не принесет счастья, а принесет только проблемы.

Далее вы можете подумать, что слава и репутация – это объекты счастья. Но если бы слава и репутация были настоящими объектами счастья, то знаменитые люди никогда не должны были бы испытывать депрессии. Тогда у Майкла Джексона никогда не должно было быть депрессии, поскольку он был невероятно известным и популярным человеком в мире. В нашем мире, кто не знает Майкла Джексона? Даже в Центральной Африке дети знают Майкла Джексона. Но его помощник говорил, что он большую часть времени пребывал в депрессии. Поэтому слава и репутация не приносят счастья. Вы подумайте немного головой в этом направлении, а не только, как готовиться к экзаменам и получить пятерку. В жизни и об этом нужно думать, о том, что Будда говорил правду: «В моей жизни слава и репутация, богатство не принесут мне счастья». Если вы так подумаете, то ненормальные желания сразу уйдут из вашего ума, и у вас будет правильный дебютный ход. Дебютная ошибка в том, что когда вы думаете, что богатство и популярность принесут вам счастье, то вы ошибаетесь, вы никогда не станете счастливыми. Если думать, что у вас того нет, этого нет, то жизнь просто пройдет впустую. У вас есть много тувинских предков, у них не было много знаний, они не хотели быть даже немного популярными, они относились к этому спокойно, но они были спокойны и счастливы. Если вы правильно понимаете страдание

перемен, то вы знаете, что если вы что-то обретете, кем-то станете или куда-то уедете от всего этого, то вы не станете по-настоящему счастливыми. У нас в уме есть три таких ошибочных представления, первое: если я стану очень богатым, то я стану очень счастливым; второе: если я стану очень популярным или стану профессором, то в этом случае я стану счастливым, и третий момент: если я куда-то уеду, то в этом случае я стану счастливым. Не только вы, но и все люди думают таким образом. Потому что эти люди не знают о страдании перемен.

А что такое страдание перемен? Страдание перемен – это когда все эти объекты приносят вам не большое счастье, а просто другой вид страданий, который называется страданием перемен. Например, в буддизме приводится такая аналогия, что если вы сильно замерзаете на улице и затем близко подходите к огню, то вам может показаться, что огонь дарит вам счастье. Но это иллюзия, огонь никогда не дает вам счастья, функция огня лишь только жечь, он только жжет и он никогда не приносит счастья. Поскольку ваше тело замерзло, огонь просто уменьшает ваши страдания от холода, поэтому вам кажется, что огонь дарит вам счастье. Но если бы огонь по-настоящему дарил счастье, то если бы вы стояли рядом с огнем все дольше и дольше, то должны бы становиться тогда все счастливее и счастливее. Но в какой-то момент вы уже начинаете страдать от жары. В буддийской философии проводится такой научный анализ, подобный тому, что проводится в квантовой физике, действительно ли огонь дает вам счастье? В буддийской философии говорится, что огонь с самого первого мгновения дает вам страдание от жары, но поскольку у вас уменьшается страдание от холода, то вы не замечаете страдания от жары. Вы не замечаете страдания от жары, просто не замечаете его, поэтому вы думаете, что огонь вам дает счастье, но огонь не дает счастья. Когда проходит определенное время, вы не чувствуете этого, потому что вам пока холодно. И точно также, когда вы только что женились или вышли замуж, с самого первого дня у вас начинаются страдания, но вначале вы их не замечаете. Вы говорите: «Я очень счастлив». Но затем потихоньку начнут проявляться страдания от того, что вы живете вместе с мужем или женой. Ваш муж начнет вас спрашивать, если вы опоздаете на пять минут: «Почему ты опоздала, где ты была?» Потом муж или жена начнет просматривать ваш телефон. Если есть телефон, то он доставляет много проблем, вопросы появятся, куда звонил, зачем. Много вопросов, соответственно, много проблем.

Если вы правильно будете понимать страдание перемен, то у вас может быть муж, может быть жена, но образ мышления будет другой. Вы не будете думать о них как об объекте счастья, просто чтобы выжить, нам необходимо поддерживать друг друга. Тогда привязанность будет уменьшаться, зависть будет уменьшаться. Когда зависти или ревности нет, то и вопросов нет. Тогда в семье будет царить гармония. Один из вас должен быть мудрым. Если ты найдешь хорошую жену и будешь с нею счастлив, и однажды она надумает уйти, ты скажешь ей: «Пожалуйста, уходи», то она никогда от вас не уйдет. Если жена говорит мужу: «Только не уходи от меня», – тогда муж, конечно, решит уйти. Муж должен сказать: «Самое главное, чтобы ты была счастлива, если ты найдешь хорошего мужа, то уходи, пожалуйста». И она скажет, что никуда от вас не уйдет. Это мой совет женщинам, если ваш муж будет сидеть как собака у вас на привязи, то даже собаки, когда сидят на привязи, думают: «Быстрее бы убежать отсюда», – то муж, конечно, убежит, и это ваша ошибка. Потом возникает страх: «Я не хочу потерять его». Так нельзя, страх не нужен, самое главное, чтобы он был счастлив. Если вы вместе счастливы, то это хорошо. Если он с вами несчастлив, то у него есть право уйти, отпустите его, это мудрый поступок. Ваши тувинские предки, мои мама и папа никогда так не поступали, никогда мама не держала папу, и папа никогда не держал маму, она всегда говорила: «Поступай, как ты хочешь, ты свободен». Она спрашивала, счастлив ли он? Он отвечал: «Да, счастлив». Папа с мамой всегда уважали друг друга, помогали друг другу, но никогда не цеплялись друг за друга как за объект счастья. Они жили счастливо. Когда привязанности нет, то это счастье. Если есть

привязанность, то есть и гнев, зависть, беспокойный ум. Тогда муж думает, что без этой женщины мне плохо. Вы можете иметь даже три жены, если нет привязанности. У нас в Тибете такая культура, у мужчины может быть две жены, у жены может быть два мужа, это только у тибетцев так. Когда ум нормальный, тогда можно иметь двух мужей, и даже трех мужей, нет ничего страшного.

Я не говорю, что наличие вместе с вами кого-то – это ошибка, я говорю о том, что, когда вы думаете, что это объект счастья, то это ошибка. Это относится и к мужу, и к жене, и к друзьям. В буддизме говорится, что нужно любить всех живых существ, зачем любить только одного человека? «Я только тебя люблю» – так говорит только дурак. Нужно любить всех живых существ. Из-за этого проблемы, когда муж говорит: «Ты только меня люби, я тоже только тебя люблю», – это дурацкий ум, это не любовь, это привязанность. Когда вам скажут: «Люби только меня», – вы скажите, что вы хотите любить всех живых существ. Привязанность – это ненормально, это ненормальное состояние ума. Если жена говорит мужу: «Ты люби только меня», – муж должен ответить: «Нет, я хочу любить всех живых существ, хочу, чтобы все были счастливы. Но среди всех живых существ ты эксклюзив, ты ВИП, ты самый ответственный, я с тобой провожу больше времени», – это нормально. Любить только одного человека – это ненормально.

Поэтому, когда вы знаете страдание перемен, то вы понимаете, что все эти материальные объекты не приносят вам настоящего счастья, постепенно вы начинаете переживать страдания, и это превращается в страдание. Поэтому Будда говорил, что только нирвана есть покой. Сейчас вы уже достигли высокого уровня материального развития, и люди видят, что, несмотря на то, что этот уровень очень высок, у нас возникают проблемы. Иногда возникает больше проблем, конфликтов. Почему? Будда говорил еще две с половиной тысячи лет назад, что только нирвана – это покой. А что такое нирвана? Нирвана – это ум, полностью свободный от омрачений, и только это является покоем, умиротворением, а в отношении всего остального, что бы вы ни обрели, это не принесет вам умиротворения, а принесет новые проблемы. Если у вас будет много денег, то появятся другие проблемы, если много жен, то другие проблемы. Если много мужей – другие проблемы, одного достаточно. Трое мужей еще хуже, будет больше проблем. Один мужчина спрашивает другого: «Ты не хочешь еще одну жену завести?», тот отвечает: «Нет, нет, одной достаточно. Если будут две, тогда я умру». Это шутка такая, две жены не нужно, одной достаточно, если будет две жены, то вы, наверное, умрете. Это показывает опыт того, что не является объектом счастья. Так, я хотел бы обрести ум, полностью свободный от омрачений, и это настоящее счастье. Это безусловно здоровое состояние ума, и это умиротворение. Когда вы обрели безусловно здоровый ум, то даже если у вас вообще не будет денег, то вы будете очень счастливы. Даже если вы обрели немного более здоровый ум, то будете намного счастливее, чем сейчас. Например, у ваших тувинских предков ум был немного более здоровым, раньше не было много еды, только чай и хлеб, иногда даже не было молока, но ваши предки были достаточно счастливы. Муж и жена делили пополам кусок хлеба, они пили чай и оба были счастливы. Когда у человека ум становится немного более здоровым, то, даже имея лишь кусок хлеба и чай, они будут счастливы. Когда ум у людей больной, в нем присутствуют омрачения, гнев, зависть, хотя их стол полон еды, много шампанского, но когда возникает гнев, они могут сломать стол, разбить бутылку, тогда нет счастья. Когда возникают, скандалы, ссоры, где здесь счастье?

Это мои советы для вас, и если вы будете помнить эти советы, то они могут очень помочь вам в вашей жизни так, чтобы вы не совершали дебютных ошибок. Это общее учение о четырех благородных истинах, но четыре благородные истины можно излагать с трех точек зрения. Первым Будда передал учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности. Также Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения

практики. И третье, Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения абсолютной природы. Если вы будете обретать все более и более глубокое понимание учения по четырем благородным истинам, то эти знания для вас станут мудростью, и на сто процентов принесут вам покой ума. Сейчас вы уже почерпнули определенную мудрость, и когда выйдете на улицу, то сильно будете отличаться от других людей. У вас будет меньше ненормальных желаний, и вы будете более нормальным человеком. Но как только вы выпьете такого алкоголя ненормальных желаний, то сами превратитесь в ненормального человека. Поэтому ваше состояние нормальности в ваших руках. Если вы отмечаете, что вы совершаете дебютные ошибки, то остановитесь, не совершайте их, и тогда день ото дня вы будете становиться все счастливее и счастливее. Как я, когда ко мне приходят ненормальные мысли, я осознаю эти мысли и говорю себе, что я так не хочу, что это не решает всех моих проблем, они лишь создают другие проблемы, тогда ум сразу становится спокойным. Когда я смотрю телевизор и вижу какую-нибудь красивую машину, то я говорю: «А, если бы это была моя машина», но потом я понимаю, что она не решит моих проблем. Иногда наш ум подобен детскому уму. Когда такая мысль возникает, нужно думать, что это моя детская привычка. У нас внутри до сих пор сидит ребенок, он еще не стал взрослым, поэтому ему нужно говорить, что он еще ребенок. Потом внутри он становится немного взрослее. Когда маленьких детей хвалят, они сразу радуются, когда возникает немного критическая ситуация, то ребенок сразу начинает плакать. Это вы знаете, когда ребенок внутри, он еще остается ребенком, еще не повзрослел. Итак, в повседневной жизни делайте так, чтобы ваш ум становился более взрослым. Тогда вы будете счастливы. Я желаю вам всего наилучшего.

Я дам вам передачу обета прибежища. Это обет не вредить другим. И также пообещайте, что будете изо всех сил стараться не гнаться за нездоровыми желаниями. Скажите, что как только они будут появляться в моем уме, я буду стараться не совершать этих дебютных ошибок и не гнаться за этими нездоровыми желаниями. Тогда вы будете счастливыми.

Итак, визуализируйте меня в облике Манджушри. Это божество желтого цвета. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ повторяйте за мной и в этот момент визуализируйте, как из наших ртов исходит белый свет и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в виде обета прибежища, обета не вредить другим. А теперь повторяйте за мной. Это самая лучшая защита, она защитит вас от самых вредоносных существ и от преждевременной смерти, а также от всех бед. Потому что это обет не вредить ни одному живому существу. Такова сила обета. А теперь повторяйте за мной.

А теперь передача мантр:

Мантра Авалокитешвары.

Мантра Тары для успеха в вашей жизни.

Мантра Манджушри для увеличения мудрости.

Мантра Ваджрапани для возрастания силы.

Мантра Будды медицины для здорового тела.

Мантра Будды Шакьямуни для здорового ума.

Посвящение заслуг.