

Я очень рад всех вас видеть здесь, в Омске. Как обычно, самый важный момент – это порождение правильной мотивации. Посвятите эти два часа заботе не об этой жизни, а заботе о долговременном счастье. В случае, если будущей жизни нет, то это не имеет значения, но если будущая жизнь есть, то такая подготовка очень важна. Например, если человек приезжает в Омск летом и ничего не знает о зиме, а жители Омска ему говорят о необходимости подготовки к холодам, поскольку скоро наступит зима, он может подумать: «Какая же может быть зима, когда сейчас так жарко на улице?». Если этот человек не будет готовиться к зиме соответствующим образом, то наступит кошмар.

Зима – это ничто, в сравнении с той ситуацией, когда вы не готовитесь к следующей жизни. Для обретения счастья из жизни в жизнь благие качества ума очень важны. Это относится и к настоящей жизни. Если вы обретаете здоровый ум, то становитесь очень счастливым. Поэтому получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать свой ум более здоровым.

Первое, что я хочу вам сказать – это то, что я начал духовную компанию. Эту компанию я начал с Бурятии и продолжаю ее во всех Центрах. Каждую среду мои ученики принимают Махаянские обеты ради устранения конфликтов, эпидемий, болезней, ради долгой жизни его Святейшества Далай-ламы, а также ради установления мира в нашем мире. Мы коллективно принимаем Махаянские обеты, которые заключаются в том, чтобы принимать пищу один раз в день – в обед, и такой обед должен быть вегетарианским.

Это также полезно для вашего здоровья, поскольку доктора часто говорят о том, что мы боеем из-за переедания. Группа докторов исследовала этот вопрос и пришла к выводу: если один или два дня в неделю не есть, то это очень хорошо сказывается на здоровье. Так наш желудок немного отдохнет, потому что он слишком устал.

Но принимать обеты только ради собственного здоровья тоже недостаточно. Необходимо, чтобы одно действие преследовало множество целей, тогда вам проще будет принять такой обет и легче перестать кушать после обеда. Это вовсе не трудно, а наоборот, полезно для вашего здоровья и приводит ваш ум к умиротворению, это нравственность.

Контроль над привязанностью к пище – это один из первых шагов к обретению контроля над смертью и рождением, а это самое главное, я объяснял вам это вчера. Когда ваша привязанность к еде станет меньше, вам на ум придут мысли: «Зачем мне много денег?». Когда же в уме есть привязанность, сколько бы у вас ни было денег, вам все равно будет мало. Если привязанность становится меньше, вы думаете: «У меня в кармане есть достаточно денег, но нельзя кушать после обеда», и в результате для вас сразу потеряется ценность денег, вы сможете увидеть иные ценности.

Если вы по-настоящему хотите стать счастливыми, делайте свою привязанность все меньше и меньше, ослабляйте ее, и вы на сто процентов обретете покой ума. Один из главных создателей проблем в вашей жизни – это привязанность, однако, вы не знаете об этом. Привязанность – это когда вы желаете чего-либо нездорового. Ваше желание само по себе является нездоровым и это приносит вам проблемы.

Что касается здоровых желаний, то это такое желание, когда, например, вы думаете: «Я не буду кушать после обеда и буду в чистоте держать свой обет». Также это такое желание, когда вы думаете: «Я хочу быть счастливым. И точно также как и я, и все другие хотят быть счастливыми, поэтому пусть все будут счастливы». Это по-настоящему здоровое желание.

Вам нужны именно такие желания. Когда у вас возникают такие добрые, здоровые желания, ваш ум будет счастливым. Мирские желания, такие как: «Мне это нужно, это нужно. То, что

у меня есть, - этого очень мало», - это ненормальные желания, которые подобны питью соленой воды. Когда вы пьете соленую воду, вы никогда не утолите жажду. Сколько бы вы не пили соленой воды, вы захотите пить еще больше. Пришло время перестать пить соленую воду и начать пить нектар Дхармы. Когда вы перестанете пить соленую воду, то есть перестанете следовать нездоровым желаниям, и будете порождать здоровые желания, то сразу же увидите перемены в вашей жизни.

Сегодня с большой решимостью скажите себе: «Каждую среду я не буду есть мясо». Потому что из-за того, что мы кушаем мясо, умирает множество животных, косвенно мы способствуем этому. Но если вы – жители Омска, совсем откажетесь от употребления в пищу мяса, это не будет являться практичным, поскольку климат в Сибири очень холодный. Однако один день в неделю отказ от употребления мяса будет являться практичным. Я также хотел бы вас попросить кушать настолько мало мяса, насколько это возможно. Я сам стараюсь так поступать, и вы тоже так можете.

Когда вы кушаете меньше мяса – вы спасаете множество животных, а также экономите большое количество еды. В нашем мире имеется дефицит еды. Общаясь друг с другом, мы часто говорим «Ты – толстый». Зачем толстому человеку много еды? Отказываясь от пищи, думайте не только о своем здоровье, но и о том, что у многих людей не имеется возможности употреблять в пищу нормальную еду. Кушайте немного меньше и, когда привязанность уменьшится, – это будет самым лучшим методом борьбы с кризисом.

Кушая меньше, вы меньше тратите денег, а потому и не нуждаетесь в большом количестве денег. И для вашего здоровья это также полезно. Зачем вам платить деньги, чтобы снова и снова лечиться от болезней. Если вы примите Махаянский обет - каждую среду есть только в обед и этот обед будет вегетарианским, то на сто процентов это укрепит ваш иммунитет. Для укрепления иммунитета не существует каких-либо особых лекарств, но если вы в чистоте соблюдаете обеты, то именно это делает ваш иммунитет сильным.

Это называется этикой, нравственностью, которые являются, в свою очередь, одной из главных причин обретения здорового тела и хорошего перерождения. Но самая главная цель принятия Махаянского обета каждую среду состоит в том, что благодаря этому вы хотите достичь состояния Будды на благо всех живых существ, и именно ради этого вы обещаете каждую среду кушать только один раз в день и только вегетарианскую еду. Сегодня вы принимаете такой обет и каждую среду он автоматически вступает в силу.

Итак, визуализируйте меня в облике Манджушри, над моей головой Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Если кто-то из вас не может принять такой обет, то это нестрашно. Я прошу принять его вас всех, но если вы не можете этого сделать, вы можете его не брать. Я вам рекомендую принять обет, это не только полезно для вашего ума, но также и для здоровья вашего тела. Благодаря принятию обета структура в вашем теле изменится. Например, доктора мне говорят, чтобы я придерживался диеты и не ел слишком много по вечерам, мне трудно придерживаться их советов. В том случае, когда я принимаю Махаянские обеты, в среду после обеда я уже ничего не ем, далее в четверг хорошо кушаю за завтраком и в обед, а вечером мне уже не хочется есть.

Есть не хочется, потому что вся система меняется. До этого мне было очень трудно. Когда же я в среду не ем после обеда, то утром в четверг я очень хорошо кушаю, в результате чего вечером в четверг меньше хочется есть. В пятницу утром опять больше хочется есть, в обед чуть-чуть меньше, вечером еще меньше. Если вы так будете кушать, то у вас будет хорошая фигура (Геше Ла показывает треугольник с двумя углами вверх и одним вниз). Наша же фигура выглядит противоположным образом (Геше Ла показывает треугольник двумя

углами вниз и одним вверх). Так происходит потому, что на завтрак мы наоборот кушаем мало, в обед чуть больше, а на ужин очень много.

Как я вам говорил вчера, нам необходим не только здоровый ум, но и здоровое и красивое тело, а для этого необходимо создать причины. Поэтому необходимо немного чем-то жертвовать ради обретения здорового тела и здорового ума. Это настоящая буддийская практика. Буддийская практика состоит не в том, чтобы начитывать мантры. Если вы жертвуете какой-либо своей привязанностью, то в этом случае вы выполняете настоящую буддийскую практику. Жертвуя своей привязанностью ради блага большого количества людей, вы начинаете выполнять настоящую буддийскую практику, и у вас появляется опыт. Потом ваше сердце становится чуть-чуть больше и вы хотите еще жертвовать вашим благом ради счастья других. Это называется буддийской практикой. В результате нее вы получите еще больше блага.

Чем больше вы жертвуете своим счастьем ради счастья других, тем больше преимуществ обретае сами. В настоящий момент мы не можем это увидеть собственными глазами, но в действительности так происходит на основании закона кармы, и это лучшая экономика.

Если же вы сразу начнете приносить большие жертвы, то это тоже неправильно, это нужно проделывать с правильной стратегией. В шахматной игре такой прием называется «гамбит», но вам необходимо знать, как его совершить, правильно выбрать ситуацию, в противном случае есть опасность все потерять в одночасье. И так в любой области, если вы хотите пожертвовать чем-то ради обретения определенного счастья, то вам необходимо знать, каким образом это делается, в каком количестве, и необходимо знать, насколько вам позволяет ваше терпение.

В течение одной недели один день не употреблять в пищу мясо и есть только один раз в день – это вовсе нетрудно для всех и, наоборот, – полезно. Поэтому я прошу вас принять этот Махаянский обет.

Итак, я буду произносить слова на тибетском языке, которые означают: «Будды и Бодхисаттвы трех времен, послушайте меня! Я по имени такой-то, принимаю Махаянский обет каждую среду». Именно в среду потому, что среда является днем жизненной силы Его Святейшества Далай-ламы. И если вы будет принимать Махаянский обет именно в среду, это будет очень полезно. Потому что Его Святейшество является нашим духовным наставником. Ради долгой жизни Его Святейшества, ради того, чтобы устранить конфликты в нашем мире, чтобы установился мир, чтобы устранить болезни, эпидемии, которых распространяется в наше время очень много.

Повторяйте за мной слова, которые означают: «Каждую среду я принимаю Махаянский обет ради устранения голода, болезней, конфликтов, ради достижения состояния Будды на благо всем живым существам». Когда вы повторите эти слова три раза визуализируйте как белый свет исходит из рта Будды над моей головой, из моего рта и проникают в ваш рот и остается в вашем сердце в качестве Махаянского обета каждую среду кушать только один раз и этот обед автоматически вступает в силу каждую среду. Итак, соедините руки и повторяйте за мной. (Передача обета).

Большое спасибо за поддержку моей духовной компании. И поскольку большая группа людей в России каждую среду перестает кушать мясо и не будет кушать после обеда, будут держать Махаянские обеты, это повлияет на нашу страну – Россию. В настоящей момент нашей стране нелегко, она в трудной ситуации. Америка и Европа оказывает большое

давление на Россию. Поскольку мы – граждане России, нам необходимо морально поддерживать нашего президента, это очень важно.

Мы группа людей, принимаем такой обет ради устранения конфликтов, ради установления мира. Совершенно точно это поможет им. Если каждую среду вы можете просыпаться утром, до восхода солнца и читать садхану Махаянских обетов, то это будет еще лучше. Сейчас у вас уже есть передача обетов и вы можете сами принимать их. Даже если вы их не принимаете, у вас все равно автоматически этот обет вступает в силу, но если вы принимаете его указанным образом, то это еще лучше.

Вам нужно понимать каковы восемь Махаянских обетов. Первый из них – не убивать, второй – не воровать, третий – отсутствие сексуальных контактов, четвертый – не произносить черной лжи, не обманывать, пятый – не употреблять алкоголь, шестой – не есть мясо и не есть после обеда, седьмой – не петь и не танцевать.

В течение одного дня не пойте и не танцуйте. В среду это не очень трудно, если бы это была суббота, то для молодежи это было бы немного сложнее. Один день не петь и не танцевать, спокойно сидеть – это очень хорошо. Восьмой обет – это не использовать косметику. В отношении косметики – это мелкий момент, если вы можете так поступить, то сделайте это, если не сможете – это не страшно. В среду постарайтесь прожить очень просто. Можно использовать немного косметики, но очень мало. В этом случае вы будете выглядеть более красиво.

Женщина использует слишком много косметики и поэтому выглядит некрасиво, я могу сказать это как мужчина. Используйте чуть-чуть косметики и живите проще, будете выглядеть красивее. Вы слишком стараетесь и используете много косметики, делаете сами себя некрасивыми. Поэтому, когда вы принимаете Махаянские обеты и будете использовать лишь немного косметики, то все подумают, что вы выглядите очень красиво. Так будет происходить потому что у вас есть нечто уникальное, у вас есть ваш обет. Это харизма. И без всякой косметики ваше лицо будет сиять.

Когда вы смотрите на добрых людей, их лицо сияет и является вам очень красивым. Даже если у них нос чуть-чуть кривой, то это не страшно. Вы даже не замечаете, что у доброго человека кривой нос, потому что его лицо сияет. Когда же вы смотрите на злого человека, то даже, если его нос отличной формы, его лицо черное, глаза красные и он выглядит некрасивым. Тем более женщины, когда вы добрые, вам не нужна косметика, вы и так красивы. Когда же женщина злится, ее глаза красные, из ушей дым идет, ее косметика осыпается, и она выглядит очень опасно.

Что касается Махаянских обетов, которые вы соблюдаете по средам, если вы будете помнить все восемь обетов и держать их в чистоте, то это просто отлично. А также думайте: «Я в чистоте буду держать эти восемь обетов ради достижения состояния Будды на благо всех живых существ, также ради мира в нашем мире. Пусть это станет причиной прекращения болезней, эпидемий в нашем мире».

Представьте, сколько людей страдает, сколько страдает животных. Думайте так, когда едите: «Я ем мясо, и из-за этого умирает множество животных. Сегодня я держал обет один день. Пусть это станет причиной счастья всех живых существ». В этом случае, когда в следующий раз будете кушать, создадите меньше негативной кармы. Без таких мыслей кушать мясо – это очень неправильно. В буддизме нет строгих запретов на употребление мяса, но множество коренных текстов говорит о том, что нужно стараться употреблять в пищу как можно меньше мяса.

Теперь, вернемся к учению. Я объяснил вам благородную истину о страдании. А сейчас мы подошли к благородной истине об источнике страдания. В начале я дам вам определения благородной истины об источнике страдания.

В благородной истине источника страдания говорится об источнике вашего страдания. У вас в уме нет ясного представления об источнике страдания, поэтому здесь очень важно определение. Также у вас нет нормальной убежденности в том, что является источником ваших страданий. Глубоко внутри ваш ум думает, что источник страданий находится где-то снаружи. Вы все время стараетесь остановить проблемы путем пресечения источника проблем во внешнем мире. И такая ошибка возникает из-за отсутствия понимания благородной истины об источнике страдания.

Определение следующее: благородная истина страдания характеризуется четырьмя аспектами – это причина, источник, условия и полное проявление. Это указывает на ваши омрачения и отпечатки загрязненной кармы. И это две причины всех ваших нежеланных страданий. Даже ваша маленькая головная боль или какое-то неприятное состояние в уме – все это возникает из-за ваших омрачений и отпечатков загрязненной кармы.

Когда вы идете к врачу и жалуетесь на боли в спине, врач вас обследует и приходит к выводу, что причина боли не в спине, а, к примеру, в почке и уже от почки боль отдается в спине. В таких случаях необязательно лечить спину, главное лечить источник, корень болезни. Если вы этого не знаете, лечите спину, натираете ее маслом, это не принесет результата. Когда же вы знаете, что корень болезни – почка, именно ее необходимо лечить, то когда вы вылечите почку, боль в спине исчезнет сама по себе.

И подобным же образом мы не знаем, что является источником наших страданий. И когда у нас возникают какие-то проблемы, мы стараемся решить их не через подлинный источник этих проблем. Мы считаем источником проблем то, что им не является. Из-за этого наша ситуация становится хуже и хуже. Из-за непонимания того, что является источником ваших страданий, вы, в том числе, начинаете злиться на людей. Почему же вы злитесь на людей? Потому, что вы думаете, что они источник ваших страданий. Вы думаете, что из-за них у вас возникают проблемы, поэтому считаете их виноватыми. Вы думаете: «Одни виноваты, другие виноваты, все виноваты!» Это неправильный и нездоровый образ мышления.

Например, если вы попадаете в ДТП, то сразу говорите: «Это ошибка шофера, ошибка моего соседа или ошибка моей матери, потому что она мне позвонила, попросила приехать побыстрее, и поэтому я попал в аварию. Если бы она не позвонила, и если бы вчера ночью я не увидел лицо соседа, то не попал бы в аварию сегодня». И еще таким образом все думают друг на друга: «Наверное, он на меня послал порчу!». Если вы так будете думать, у вас заболит голова. Все эти мысли – ерунда. Если так думать, то порча по-настоящему придет. Это неправильный образ мысли.

Мы одинаковы, мы живем в одной стране. Такие мысли я в свой ум не пускаю. Если со мной что-либо произошло, я думаю, что это моя карма. Я не могу испытать результат кармы, которую не создавал. Поэтому хорошо, если я лишь сломал ногу. Я не умер, это очень хорошо. Теперь пойду в больницу, буду лечиться. Когда у вас такие здоровые мысли, ум спокоен и даже если у вас будет болеть нога, вы не почувствуете этого. Когда вы злитесь, боль в теле становится сильнее. Когда же вы знаете, что во всем произошедшем виноваты только лишь вы, то вам очень легко найти компромисс.

В буддийской философии в отношении всего плохого, что вы переживаете в жизни, говорится, что если вы тщательно это исследуете, то окажется, что виноватым в этом

являетесь только вы сами. Если вы не создавали причин, то для вас невозможно испытать и результат. Что касается причины, которая проявляется с вашей стороны, то кто-то другой может создать условия для ее проявления, но без причины эти условия будут ничем. Если вы не создали кармы для получения вреда с чьей-либо стороны, то даже если они будут стараться навредить вам, для вас, наоборот, это будет полезно.

Два соседа очень не любили друг друга. У одного из этих соседей были проблемы со спиной. Однажды он шел по улице, а второй сосед подкрался к нему сзади, ударил его по спине и убежал. На следующее утро кто-то постучал в дверь убежавшего соседа. Тот открыл дверь и увидел на пороге дома своего соседа с тарелкой фруктов, который протянул ему эту тарелку и сказал: «Большое спасибо!» Другой сосед спросил: «Чем я заслужил это спасибо?» Первый сосед ответил: «У меня были проблемы со спиной, и кто бы ни пытался меня вылечить, у него это не получалось. А вчера ты ударил меня и теперь моя спина полностью здорова».

Когда вы не создаете причин, которые принесут вам плохие результаты, никто не может вам навредить. Поэтому причины своих проблем вы можете создать только сами. Другие могут являться условиями для проявления результатов этих причин, это правда, но главную причину создаете вы сами. А значит, кто виноват? Виноват тот человек, который создал главную причину.

Например, если у вас на теле есть рана и кто-то дотрагивается до нее и из-за этого вам больно, то в таком случае главная причина состоит в том, что у вас имеется рана на теле. Какая бы проблема в вашей жизни не возникла, я знаю, что автоматически вы будете стараться обвинить в этом другого человека, но в этот момент останавливайте себя, говорите: «Нет-нет, не нужно его обвинять». Вся вина должна быть адресована моими собственными омрачениями и отпечатками загрязненной кармы. Если я не хочу таких проблем, то я должен уменьшить омрачения и очистить негативную карму. Если вы будете так думать, то ваши временные страдания помогут вам очистить негативную карму. Они сделают вас сильнее.

Поэтому в буддизме говорится, что в страданиях нет ничего хорошего, но они имеют пять хороших качеств. Если вы знаете, каким образом использовать эти пять достоинств страданий, то в сансаре вы сможете жить очень мирно, как павлин. Павлин живет в лесу, где растет множество ядовитых ягод, он их кушает и становится от этого еще более красивым. А вороны едят эти ягоды и умирают. И благодаря такому учению по тренировке ума вы превращаетесь в павлина. Это учение называется «Лоджонг» и так постепенно оно превратит вас в павлина. Тогда в сансаре вы будете получать удовольствия, все страдания будут для вас хорошей тренировкой для вашего ума.

Фундаментом учения по Лоджонгу является учение по четырем благородным истинам и понимание того, что источником всех проблем являются собственные омрачения и отпечатки загрязненной кармы. Вы никого не обвиняете и понимаете, что поскольку все проблемы возникают из-за ваших собственных омрачений, необходимо уменьшить омрачения.

Очень важно распознать своего собственного врага. Ваш враг не снаружи, ваш враг находится внутри. Когда Будда был принцем, он участвовал в спортивном состязании с Девадатой – противником Будды, который всегда соперничал с Буддой и завидовал ему, считал Будду своим худшим врагом. В этом соревновании Будда выиграл. И друзья Будды сказали ему: «Мы очень счастливы, что Вы победили в этом состязании своего худшего врага». Будда ответил: «Девадата не является моим врагом, мой враг находится внутри,

Девадата – не мой враг». Это является для нас учением. У вас нет никаких внешних врагов, это иллюзия. У вас есть только один враг, который находится внутри вас – это омрачения.

Ваш гнев является одним из самых худших врагов. Когда просыпается ваш гнев, он уничтожает все ваше счастье и уничтожает счастье во всей вашей семье. Ваш гнев – это злой дух, который настоящий момент спит внутри вас, но может проснуться в любой момент. Когда он просыпается, вы становитесь злым духом. Этот гнев - самый худший враг.

Далее, ваша привязанность – очень опасный враг. Как я говорил, привязанность – это желание обрести тот объект, который не является настоящим объектом счастья, а приносит больше страданий. Это называется привязанностью. Человек становится ненормальным, когда им овладевает привязанность. Также привязанность делает вас глупыми.

Однажды мужчина спросил женщину: «Кто умнее: мужчина или женщина?». Женщина ответила: «Конечно же, женщина умнее!». И он спросил: «А почему женщины умнее?». Женщина в ответ спросила: «А вы видели хотя бы одну женщину, которая бы увидела красивые мужские ноги и потеряла бы голову от этого?». Нет таких женщин. В следующий раз женщина спросила мужчину: «Кто умнее: женщина или мужчина?». Мужчина сказал: «Конечно же, мужчины умнее». Женщина спросила: «Почему мужчины умнее?». Мужчина ответил: «А вы когда-нибудь видели хотя бы одного мужчину, который бы целый час смотрелся в зеркало?». Нет таких мужчин.

Итак, это очень сильный аргумент: когда мужчина привязывается к женскому телу – он становится глупым, когда женщина привязывается к своему телу - она также становится очень глупой. Из-за такого нездорового желания, из-за привязанности, возникает очень много проблем в вашей жизни, это как неверный дебют. Поэтому очень важно не иметь много странных желаний. Тогда ваш ум будет спокойным.

Молодые люди тоже держите свое сердце на своем месте, не говорите другому человеку: «Я отдаю тебе свое сердце». Иначе из-за этого у вас появится еще больше проблем. Это привязанность, а не любовь. Вы очень красиво ее называете – «любовь», но это привязанность. Если без привязанности вы любите кого-то чисто – это другое дело. Так чисто вам необходимо любить всех живых существ, а не одного человека. Если ваш ум открыт ко всем живым существам, тогда кошмара не будет. Если же вы скажете, что будете любить только одного человека, а этот человек скажет, что не нужно его любить, то тогда для вас это станет кошмаром. «Не нужно любить меня», – скажет он, вы ответите: «Нет, я хочу!». Когда вам говорят, что не нужно любить, вам хочется еще больше. И думаете потом день и ночь только о том, что вы его любите.

Итак, ваши собственные омрачения, привязанность – это ваши враги, поэтому не позволяйте им стать активными. И ваша духовная практика состоит в том, чтобы каждый день делать ваши омрачения слабее и слабее. Не используйте омрачения для того, чтобы решить ваши проблемы, для обретения счастья – это очень большая ошибка. С безначальных времен и по сей день мы используем свои омрачения для решения проблем, для обретения счастья, но это очень большая ошибка в нашей жизни. Что же является духовной практикой? Духовная практика – это когда мы не используем омрачения как методы обретения счастья и решения наших проблем.

Я выполняю такую практику. Если вы на меня посмотрите, то увидите, что я много туда-сюда бегаю, спокойно не сижу, но каждый день внутри я никогда не использую омрачения. Если по привычке возникает какое-либо омрачение, я говорю ему: «Ты - яд! Ты мне не нужно!» и никогда его не использую как метод обретения счастья, как метод решения

проблем. Если вы достигнете такого уровня, то ваша жизнь изменится просто феноменально. В духовной практике вам необходимо менять свой образ мышления. Ваш образ мышления должен становиться выше и это духовная практика.

Например, раньше у вас была склонность всех обвинять. Когда вы думали, что источник ваших страданий находится где-то снаружи, вы говорили «Он – такой-то, она – такая-то». И вы считали, что вас окружает много плохих людей. Думали, что эти люди – источник ваших страданий, они виноваты. Поэтому каждый из вас злился из-за неправильных мыслей. Когда вы знаете учение, то понимаете, что другие люди не виноваты, они в течение многих жизней были вашими матерями. Думайте так: «Сейчас, если бы я жил один здесь, в Омске, как бы я мог добывать себе еду, откуда бы у меня взялся теплый дом, где бы я взял одежду, откуда бы взял картошку, даже воду бы не смог найти. Я сейчас здесь живу спокойно, благодаря доброте всех людей, окружающих меня, вместе мы можем жить счастливо». Вы же смогли бы это узнать, только если бы летели всем Омском на самолете и упали бы в джунгли и остались одни. Тогда бы вы стали думать: «Все мои омские соседи были хорошие, почему я об этом не думал, сейчас же у меня нет такого соседа, никого рядом нет. Хоть они меня немного ругали, но все равно мы друг от друга очень зависимы. Благодаря их доброте, мне легко было добыть еду, я мог отдыхать, телевизор смотреть, теплый душ принимать, разговаривать по телефону. Мог заниматься, чем хотел, и все я это мог делать, благодаря доброте других людей. Буддийская философия говорит именно об этом, это здоровое мышление.

Необязательно, чтобы вы стали буддистами. Я знаю, что здесь есть некоторые люди, придерживающиеся христианских воззрений. Если вы - христиане, станьте хорошими христианами, добрыми христианами, я буду очень рад. Если буддийское учение поможет нашим братьям-христианам стать более добрыми, более мудрыми, для меня это большое счастье. Любая религия является очень хорошей. Разные религии подходят разным людям, и вы не можете говорить, что одна религия хуже, другая религия лучше. Одна религия подходит одним людям, другая больше другим. Главная цель религии не в том, чтобы превратить своих людей в рабов, а в том, чтобы сделать других здоровыми людьми.

Я как буддист, хочу, чтобы вы стали здоровыми людьми, для меня это главное. Вы же мне говорите: «Геше Ла, я хочу стать буддистом», - но зачем нам нужен фанатик – буддист? Сейчас, во имя религии происходит много конфликтов. Если будет конфликт во имя буддизма, это будет настоящий позор. Поэтому Далай-лама всегда говорит: «Важно качество буддистов, не нужно много буддистов». Необходимо делать людей добрыми. Если каждая из религий будет стараться сделать больше исламистов, христиан, буддистов, то будет только хуже. Какая от этого польза? Хорошие исламисты говорят «Зачем нужны фанатики Исламской религии? Они позорят свою религию». Вы тоже не позволяйте религиозным людям играть с вами в игры, вы должны становиться более хорошими людьми. Вы для них не телевизор, а человек, который обладает правом быть здоровым.

Таким образом, вы станете безвредным человеком, если будете считать, что источник страданий находится внутри вас. Когда вы думаете, что нет никого, кто являлся бы источником ваших страданий, тогда вы не будете никого обвинять. Если вы понимаете, что они все добры по отношению к вам в отношении развития вашего ума, в этом случае вы будете видеть всех их драгоценными. Вы посмотрите на других людей и подумаете, что они очень добры по отношению к вам, ведь без них в будущем вы не сможете развивать ваш ум.

Практиковать щедрость – нужны живые существа, практиковать терпение – нужны живые существа. Если мой сосед меня не ругает, я не могу развивать терпение. Поэтому он мне помогает, как тренер. Если кто-то рядом сидит и немного вас ругает, это хорошая

возможность тренировать терпение. Если вас опускают на землю – это очень хорошо. Без критики вы летаете, поэтому, когда вас критикуют – это очень хорошо. Как хорошо, до этого я летал, а когда он меня начал критиковать я упал на землю, спасибо большое! Критику обязательно необходимо любить. Если вы не любите критику, то вы очень глупы.

Далее, в дополнение к этому, следует понимать функции ваших омрачений. Их единственная функция – делать вас несчастными и делать несчастными других. В буддизме проводится анализ негативных состояний ума. Тех негативных состояний, которые вы постоянно используете. Их сущность – это яд, но мы этого не понимаем и потому используем. Когда вы думаете, то большую часть времени используете негативные состояния ума. Если бы вы поняли, что сущность омрачений – яд, вы сразу бы подумали: «О-о, я не хочу использовать эти негативные состояния ума».

И они не только ядовитые, но также очень глупые. В тот момент, когда вы используете ваши омрачения, вы становитесь очень глупыми, это я могу вам сказать на 100%. Поэтому когда женщина испытывает привязанность к своему телу, она становится очень глупой. Когда мужчина привязывается к женскому телу, он тоже становится тупым. Некоторые мужчины очень много работают-работают, потом приносят все заработанные деньги своим женщинам, а женщина говорит: «Работай еще!». Вот так под влиянием привязанности мужчины становятся глупыми.

Что касается причины омрачений, в буддизме говорится, что это ошибочные состояния ума. Невозможно, чтобы омрачения возникли на основе достоверных состояний ума, они возникают только из ошибочных состояний ума. Функция ваших омрачений, во-первых, вредить вам, а, во-вторых, вредить другим. У них нет никаких хороших функций, есть только вредоносные. Если вы самостоятельно это исследуете, то увидите, что это правда: у ваших омрачений есть только одна функция – это вредить вам и вредить другим.

Например, в какой-то семье, все члены семьи собрались вместе за обедом. Затем кто-то позвонил маме по телефону. Мама берет трубку. До того как она взяла трубку все члены семьи кушали, смеялись, улыбались, все были очень счастливы, потом услышали «дзынь-дзынь» и мама взяла трубку. Ей позвонила подруга и сказала: «Твоя подруга Света мне позвонила и сказала про тебя то-то и то-то». Так маме сказали несколько слов, она положила трубку и ее омрачения начали просыпаться. И эти омрачения далее сказали ей: «Света год назад говорила про меня то-то и то-то». Омрачение из-за этого стало еще сильнее. Потом омрачения начали вспоминать еще больше дурного, потом лицо мамы становится красным, из головы дым идет. И после этого дома становится очень неприятно. Папа и дети смотрят на маму, а мама говорит им: «Что вы смотрите на меня?! Уходите отсюда!». И все убегают. До этого были такие счастливые, кушали, смеялись. И после телефонного звонка мамин злой дух встал. Мама не знает, что этот злой дух внутри – это ее омрачения, создатели ее проблем. Мама думает, что ее враг – Света, которая говорит что-то не то. Она думает, что Света является ее врагом, и завтра она ей ответит. И как только возникают омрачения, они делают сначала вас несчастливими, а затем и других. Это факт.

В вашей ситуации, когда вы со своей семьей, родственниками вместе кушаете, и кто-то вам звонит и происходит та же самая ситуация, вам сообщают, что ваша подруга Света сказала про вас то-то и то-то. Что вам нужно ответить на это? Следует думать так: «Во-первых, я не знаю, действительно говорила ли это Света или нет. Но даже если она это сказала, то это была не Света, это была ненормальная Света, потому что нормальная Света такого бы не сказала». Это правда. Когда ваша подруга Света нормальная, она вас любит. Когда же Света находится под влиянием омрачений, она уничтожает себя нормальную. То, что она вам сказала несколько плохих слов это не так страшно.

Вы должны понять, что Света находится под влиянием омрачений, это ее омрачения говорят. Света – моя подруга, когда мы находимся в нормальной, обычной ситуации, она ни одного плохо слова вам не говорит. Когда она говорит ненормальные вещи – это ненормальная Света, это омрачения говорят, не Света. Поэтому отвечайте в подобных ситуациях: «Ты мне больше не звони, ты не мой шпион, я тебе за это деньги не плачу». После этого выключите телефон и спокойно продолжайте кушать еду. Именно это называется буддийская практика. Думайте, что невозможно, чтобы ваша подруга про вас плохо говорила. Даже если что-то подобное происходит, думайте о том, что это ненастоящая Света говорит, а ненормальная Света говорит. Когда человек пьяный, он говорит все, что угодно. В это время говорит водка, а не человек. Поэтому все живые существа, когда они говорят вам плохо, в это время они ненормальные, вместо них говорят омрачения, а не они сами. Бодхисаттвы, когда понимают это, таким образом развивают терпение. Они ни на кого никогда не злятся.

Я живу с таким образом мышления, это очень полезно, это моя практика. Это не просто красивая философская речь, это нечто реалистичное. Мне не нравятся пустые красивые слова, мне нравится реалистичность. Слишком такое яркое, нереально красивое я не люблю. Я люблю реальное, даже если оно некрасивое. С реальным образом мыслей я могу жить. Это называется буддийская философия, живая философия. Поэтому очень важно знать, что функция ваших омрачений – лишь причинение вреда. Вначале они вредят вам, потом они вредят другим. Поэтому скажите себе: «Я никогда не буду использовать омрачения». Вместо их использования, как только омрачения появляются в уме, еще до того как они навредили, устранили их.

Шантидева говорил: «Когда вам на колени падает ядовитая змея, как вы реагируете? Вы не будете играть с этой ядовитой змеей: «Ой какая красивая!». До того как она вас укусит, вы сразу ее сбрасываете, потому что вы знаете, что она очень опасна. И таким же образом, когда омрачения приходят вам на ум, до того как они вам навредили, вы должны их отбросить. Когда они только что пришли вам на ум, их легко отбросить, у них отсутствует баланс. Когда омрачения только начали попытки проникнуть внутрь, вот в этот момент отбросьте их, это очень легко. А если они уже проникли внутрь, то вы уже не сможете их отбросить, это будет очень трудно.

Это ваша практика в повседневной жизни. Я могу на 100% сказать, что если вы будете применять эти советы искренне, это изменит вашу жизнь. Если это не изменит вашу жизнь, можете не приходить ко мне на учение. Тогда получается, что я неправильно говорю. Необходимо слушать совет и пробовать использовать его. Это подобно лекарству. Когда вы видите результат, то еще больше хочется его принимать. Такова практика.

Некоторые люди, которые слушают мое учение, подходят ко мне после лекций и просят меня: «Геше Ла, пожалуйста, дайте нам практику!». На что я думаю, что в течение двух часов я говорил об их практике, а затем они все равно просят меня дать им практику. Это меня удивляет. Два часа я говорил им: «Делайте такую практику, такую», а затем ко мне подходят с такими просьбами. После этого я думаю: «Что они слушали на лекции?». Но в Омске я таких людей не встречал, поэтому я очень рад. И я знаю, когда такой человек ко мне обращается с подобной просьбой, он ждет, что я ему передам какую-то особенную практику, выполнив которую, он сразу станет каким-то особенным, сверхъестественным человеком. Чтобы он потом летал. Над Омском летал, а другие, увидев его, сразу бы говорили: «О! Смотри, как он летает!». Но если вы научитесь летать, что изменится? Птицы тоже летают, что в этом есть особенного?

Если ваш образ мысли не будет меняться, даже если научитесь летать или обретете ясновидение, это не принесет вам пользы. Если вы обретете ясновидение и будете знать, о чем думают другие люди, какая польза вам будет от этого? Они точно также как вы думают, одинаково: «У меня этого нет, этого нет. Вот у меня есть такая-то проблема». И потом у вас заболит голова. Поэтому вам не нужно ясновидение. Самое главное – знать собственные ошибки. Но зачем вам знать чужие ошибки? Для Бодхисаттв, чтобы приносить благо живым существам, необходимо ясновидение. Ради собственного счастья, вам не нужно ясновидение, наоборот, ясновидение принесет больше проблем. Когда вы с помощью ясновидения увидите много страданий, вам тоже будет неприятно, если вы добрый человек. Когда вы увидите, сколько и о чем думают ненормальные люди, вам будет неприятно. Но Бодхисаттвы, ради блага других людей, ради помощи людям, говорят: «Мне нужно ясновидение». Поэтому у вас не должно быть особого интереса к обретению ясновидения. Оно само у вас появится, когда разовьете сильную Бодхичитту.

Ваши омрачения и отпечатки негативной кармы, которые являются благородной истиной источника ваших страданий, обладают четырьмя аспектами. И очень важно думать об этих четырех аспектах. Если вы знаете четыре аспекта ваших омрачений, то для вас становится яснее, что ваши омрачения действительно очень опасны для вас. В настоящий момент мы не исследуем, как полагается, насколько опасны наши омрачения.

Итак, первый аспект благородной истины об источнике страдания – ваши омрачения и отпечатки загрязненной кармы – это причина. Что означает причина? Это означает, что ваши омрачения, ваши отпечатки негативной кармы являются причиной всех ваших страданий, даже маленькая головная боль возникает из-за этого. Только эти два явления становятся причиной ваших страданий и ничто иное. Если вы понимаете, что действительно является причиной ваших страданий, то после этого вы сможете использовать причины страданий для обретения счастья.

Если какая-то пища опасна, вы знаете, что она создаст вам проблемы, и не будете кушать эту пищу. До этого вы не знали, что вот этот сладкий фрукт – ядовитый и кушали его. После этого вам становилось плохо, вы заболели и думали: «Нет, это не из-за этого фрукта. Это потому, что я кушал какую-то другую еду». Или начинаете думать, что кто-то на вас навел порчу. Но если вас обследует настоящий врач, он вам скажет, что из-за этого фрукта все ваши проблемы. Когда же вы узнаете, что именно из-за того сладкого фрукта, который вы прежде ели, приходят все проблемы, тогда вы на сто процентов себе скажете: «С сегодняшнего дня я не буду кушать этот фрукт». И когда вы перестанете кушать эту ядовитую еду, этот ядовитый фрукт, из-за которого возникли все болезни в вашем теле, ваши болезни уменьшатся, это сто процентов.

И таким же образом вы понимаете, что все ваши страдания, даже малейшая головная боль, или какой-то небольшой дискомфорт внутри, на уровне ума, все возникает из ваших омрачений и отпечатков негативной кармы. Тогда вы скажете: «С этого момента я уже никогда не буду использовать эти омрачения». Я был так глуп, у меня так много проблем, но вместо того, чтобы пресечь эти омрачения, я использовал эти омрачения. Когда у меня было много проблем, я еще больше использовал мои омрачения. Каким глупым я был, делал свою ситуацию еще хуже. Я бы такой глупый, сейчас же я хочу быть мудрее. Сегодня я решил, что никогда не буду использовать свои омрачения.

Это сущностное учение не только для буддистов, но также и Иисус Христос хотел донести аналогичное послание. И в Библии во многих случаях он говорил, что омрачения – это источники ваших страданий. Я по-настоящему уважаю Иисуса Христа. Я смотрел фильм об Иисусе. И один случай в нем мне очень понравился. Там была одна женщина, которая находилась в трудной ситуации и из-за этого занималась проституцией, и люди ее обвиняли,

говорили «Ты – демон!». Все хотели побить ее. И Иисус спросил эту группу людей: «А почему вы хотите побить ее?». Все стали говорить: «Потому что она блудница! Грешница!». На что Иисус ответил: «Если вы хотите ее побить, побейте. Но тот, кто не совершил греха, пусть кинет в нее камень». Такие тонкие слова сказал Иисус. После этого все положили камни и разошлись.

До этого все говорили, что она грешница. Но после того как им сказали, что кинуть камень в девушку имеет право тот, кто не имеет греха, все разошлись. Это правда. Это то же самое послание. Все святые люди говорят об одном и том же. Это мудрый совет. Кто делает нас греховным? Наши омрачения. Если хотите в кого-либо кинуть камень, бросайте его в свои омрачения, потому что они делают вас греховными. Вот так кидайте камень в свои омрачения, говорите, что они во всем виноваты и делают вас такими грешными. Таким образом, вам необходимо понять, что ваши омрачения и отпечатки негативной кармы – это источник ваших страданий.

Второй аспект благородной истины об источнике страданий – это источник. Здесь речь идет о том, что источник всех ваших проблем это тоже омрачения. В наши дни, все, кто хотят решать проблемы, исследуют источник их проблем. Источник ваших проблем – это тоже ваши омрачения и отпечатки негативной кармы. Если источник пресекается, то проблемы исчезают сами собой. Поэтому если вы хотите решить свои проблемы, то вам нужно пресечь источник ваших проблем. Тогда проблемы прекратятся сами собой. Это естественный механизм. Источник находится не где-то снаружи, источник находится внутри. Если вы сделаете источник своих страданий меньше, то автоматически ваши страдания уменьшатся. Итак, на основе этого вы себе говорите, что изо всех сил будете стараться делать свои омрачения слабее и очищать отпечатки негативной кармы. Это ваша практика.

Далее, третий аспект. Он называется условия. Что касается благородной истины источника страдания, то это ваши омрачения и отпечатки негативной кармы. И то и другое является и причиной, и источником страданий. Но когда мы рассматриваем третий аспект благородной истины об источнике страданий – условие, то он относится лишь к омрачениям. Лишь омрачения являются условием ваших страданий. Ваши омрачения – это не только причины и источник ваших страданий, но также и условия ваших страданий.

Когда вы знаете, что ваши омрачения не только причина и источник ваших страданий, но и условие, то вы думаете, что ваши омрачения очень опасны. В таком случае ваши омрачения являются даже более опасными, чем отпечатки негативной кармы. Отпечатки негативной кармы являются причиной и источником ваших страданий, но не являются условием. И также ваши негативные кармические отпечатки возникают из-за омрачений. Поэтому ваши омрачения – это создатели ваших негативных кармических отпечатков.

После этого вы подумаете, что омрачения очень опасны. Вы говорите: «Омрачения очень опасны, они являются не только причиной, но и условием для моих страданий». Когда в вашем уме появляются омрачения, они становятся условием для проявления вашей негативной кармы и вас появляется еще больше проблем. Сколько бы у вас не было отпечатков негативной кармы, если у вас нет омрачений, то все отпечатки подобны сухим семенам, которые без условий не могут прорасти. Поэтому вам нужно понимать, что ваши омрачения – это условия для проявления отпечатков негативной кармы.

Если у вас случилась беда – это результат негативной кармы. Когда в такой ситуации вы еще больше гневаетесь, ваш гнев становится условием для проявления другого негативного кармического отпечатка, в связи с чем получается еще хуже. Случается одна беда за другой. Почему? Потому что в том случае, когда приходит беда, в вашем уме возникает омрачение,

например гнев. Когда в вашем уме возникает гнев, он делает ваш ум несчастливым. Потом гнев создал условие для проявления еще одного негативного кармического отпечатка. Поэтому так получается – сначала случается одна беда, затем вторая, далее – третья. Все это происходит из-за омрачений.

Когда возникает первая беда, сохраняйте свой ум спокойным, не позволяйте проявиться гнев, развивайте любовь, сострадание и иные добрые состояния ума. И тогда ваши добрые состояния ума станут условием для проявления позитивной кармы. В этом случае, если случается беда, после нее возникает хорошая ситуация. Это самый хороший совет. Насколько бы ни была сложной ситуация, никогда не злитесь, иначе гнев станет условием для появления новой беды. И все это будет вертеться по кругу, и не будет времени для настоящего счастья.

Четвертый аспект второй благородной истины – полное проявление. У каждого семени имеется потенциал к тому, чтобы из него выросло большое дерево. Чтобы этот потенциал полностью проявился, необходимы условия, такие как вода и удобрение. Эти условия полностью приводят к выростанию большого дерева. Если бросить семя в землю, то дерево будет расти. Но без условий – воды и удобрения – полностью дерево не сможет вырасти. И точно также, если говорить о наших страданиях, то причины наших страданий приводят к полному результату только в силу омрачений. Омрачения приводят к тому, что негативный результат проявляется полностью. Омрачения делают страдания очень сильными.

Поэтому будьте очень осторожны с омрачениями. Омрачения являются не только причиной, не только источником ваших страданий, но и условием для страданий. И не только условием, омрачения делают и так, что страдания проявляются полностью. Поэтому четвертый аспект второй благородной истины называется полным проявлением. Это то, что возникает из-за омрачений.

И точно также наши позитивные состояния ума – это причины вашего счастья, это источник вашего счастья. Ваши позитивные состояния ума являются условием для вашего счастья. И позитивные состояния ума приводят к тому, что причины вашего счастья дают полный результат. Вам нужно понимать с одной стороны, как это касается ваших негативных состояний ума, с другой стороны, как это относится к позитивным состояниям ума. Держите это в своем уме.

Это очень важная теория, о которой говорил Будда в учении по четырем благородным истинам. Вы сможете стать более мудрыми людьми, потому что будете знать, как по-настоящему решать свои проблемы, как по-настоящему делать жизнь более счастливой, более значимой. И нет иного, более высокого учения, чем это, поскольку это самое основополагающее учение Будды. Все остальные учения опираются на это основополагающее учение по четырем благородным истинам. Даже учение по Тантре основано на четырех благородных истинах.

Когда вы станете более искусными в том, чтобы решать свои проблемы в самом корне и создавать счастье в самом корне, то далее существуют более высокие учения, которые учат вас тому, как практиковать более эффективно. Тогда ваша жизнь становится значимой.

Это мой небольшой совет для вас. В наши дни такое учение – редкость. Храните его, как бриллиант. Цените его, это очень важно. Вся другая информация, которую вы получаете в своей жизни в сравнении с тем, что рассказал вам сегодня, просто ничтожна. Если вы начнете использовать эти знания, то прямо с завтрашнего дня ваша жизнь изменится. Другие

люди увидят, что вы стали совершенно другим человеком. Даже кошка или собака будет это чувствовать и будет стараться держаться поближе к вам. Увидимся с вами завтра.