

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Сегодня мы с вами обсудим благородную истину источника страдания. Мы все не хотим страдать, и поэтому очень важно знать, в чем состоит источник наших страданий. Это очень важно проанализировать и прийти к убежденности в отношении того, что же на самом деле является источником наших страданий. Как только вы обретете убежденность в том, что источник ваших страданий находится не во внешнем мире, а внутри вас самих, то ваше видение окружающего мира полностью изменится. И поэтому очень важно получить подробное учение по благородной истине источника страдания.

Лама Цонкапа говорил: «Если вы не знаете механизма вашего вращения в сансаре по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то в этом случае вы не знаете, как подсечь сансару под корень. И также вы не знаете, как полностью решить свои проблемы». Поэтому очень важно получить подробное учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и благородной истине источника страдания. В отношении этого Будда во многих случаях передавал очень глубокие учения о том, что же является источником наших страданий.

Первое – это приведет к тому, что у вас будет меньше гнева. Почему вы очень быстро начинаете злиться? Потому что вы думаете: «Этот человек – источник моих страданий», поэтому вы злитесь на него. Но все меняется, когда вы знаете, что он не является источником ваших страданий, что он является лишь условием, в силу которого проявились причины, созданные вами самими. Главная причина в вас самих. Если вы не создали причины, то для вас невозможно испытать результат. Поэтому очень важным является подробное учение по благородной истине источника страдания. И не только это, также по мере того как вы получаете учение, очень важно развивать в нем убежденность. Когда вы обретаете убежденность в том, что источник ваших страданий находится не снаружи, а внутри вас, то это является реализацией. Тогда вы перестанете кого-либо в чем-либо обвинять. Когда у вас возникнут проблемы, вы будете обвинять только самих себя. Вы создали эту причину, поэтому получили такой результат. И тогда, даже если у вас будут проблемы, ваш ум будет оставаться в состоянии покоя. Если тело заболит, ум будет оставаться спокойным, потому что вы никого не будете винить. Если вы попадете в автокатастрофу и сломаете ногу, то подумаете: «Я создал карму, и сейчас проявился результат этой кармы. Шофер не виноват, никто другой не виноват в этой аварии. Соседи не виноваты, мама не виновата, сказав мне, чтобы я быстрее приехал. Никто в этом не виноват, я создал сам эту карму». Если вы будете думать так, то даже при сильных болях в ноге ваш ум будет спокоен. В противном случае вы будете обвинять всех вокруг, и тогда будете не только испытывать боль в ноге, но также и ваш ум будет очень несчастным. Тогда вы задумаетесь о том, как бы отомстить, а это еще хуже. Вы станете совершенно ненормальным человеком.

Если человек попал в какие-то проблемы и думает, что во всем виноват кто-то, и хочет отомстить, то он ни одного мгновения не будет счастлив, он является очень ненормальным человеком. А что делает его ненормальным? Это его собственный очень узкий образ мышления, его неведение. Его неведение заставляет обвинять других и подталкивает его к мести, из-за которой каждое мгновение он несчастлив. Посмотрите телевизор, в прошлые времена так было и в настоящее время так же – человек, попав в беду, испытывает гнев к кому-то, хочет получить реванш, и каждый день думает, как бы получить реванш. Когда у кого-то все складывается удачно, этот человек умирает от зависти. Кто создал это страдание? Это ваш ум. Думайте так, что никто не виноват, они все были моими матерями, все мне помогали. Моя негативная карма заставляет их вредить мне, и так они еще создают себе негативную карму. Вам нужно испытывать к ним сострадание. Буддисты думают так:

«Моя негативная карма проявляется, и в результате этого они вынуждены мне навредить, и они в этом случае сами создают негативную карму. Как жалко! Я же благодаря этому развиваю терпение. И поэтому пусть я смогу помогать им жизнь за жизнью». В подобной ситуации бодхисаттвы, мудрые люди думают так: «Эти люди помогают мне развивать терпение, мой ум становится сильным. Поэтому пусть я смогу помогать им жизнь за жизнью». Даже если вам вредят, думайте так: «Пусть они будут счастливы».

Такой образ мышления высокого уровня возникает на основе понимания учения по четырем благородным истинам. Поэтому когда вы обретаете убежденность в благородной истине источника страдания, ваш ум уже становится совершенно отличным от обывательского мышления. Сначала вы думаете, что в ваших несчастьях виноваты другие, злитесь, думаете, что же мне сделать, чтобы отомстить им. Потом, после того как послушаете учение, вы понимаете, что так думает тупой ум. Этот тупой ум делает вас несчастными, и далее делает несчастными других. И кроме этого в будущем у вас еще проявится эта негативная карма. Вы вредите, вредите, вредите друг другу в течение всех жизней. Загляните в историю Италии: люди из враждовавших семей убивали друг друга, потом их дети убивали друг друга, и кто был счастлив при этом?

Я могу сказать вам, что благодаря такому пониманию видение вами других людей полностью меняется, и вы становитесь безвредным человеком. Вы на всех живых существ вокруг себя смотрите как на очень драгоценных живых существ. Вы понимаете, что не существует каких-то врагов во внешнем мире, это не объекты гнева. Во внешнем мире нет ни одного врага, единственный мой враг – это мои омрачения. Все люди – мои матери живые существа, которые постоянно страдают, потому что им не хватает мудрости. Из-за неведения они больше страдают. Если у вас будет такое видение, то вы будете очень счастливы внутри. Благодаря мудрости вы сможете измениться, это для вас будет нетрудно.

А теперь внимательно слушайте определение благородной истины источника страдания. В «Абхисамаяланкаре» Будда Майтрея дает следующее определение: это то, что является причиной благородной истины страдания и характеризуется такими четырьмя аспектами как причина, источник, условие и полное проявление. Теперь первое, когда говорится о том, что является причиной ваших страданий, о чем идет речь? Слово «то» указывает на ваши омрачения и отпечатки негативной кармы, только на эти два. Это два главных источника ваших страданий, две главные причины ваших страданий. Ни одно другое живое существо не является источником ваших страданий.

Вам нужно понимать, что ваши омрачения и негативные состояния ума – это одно и то же. У вас в уме есть три состояния ума: первое – это негативное состояние ума, далее следующее – нейтральное состояние ума и третье – это позитивное состояние ума. Что касается негативных состояний ума, то и в Абхисамаяланкаре и в Ламрине проводится анализ того, что является причиной негативных состояний ума, в чем их сущность и какова их функция. Когда вы проводите такой анализ и приходите к убежденности, то после этого вы уже никогда не будете использовать свои негативные состояния ума для решения проблем и для обретения счастья, это было бы большой ошибкой. В нашей жизни мы не проводим правильного анализа. Когда у нас в уме возникают мысли, мы не делим их на негативные и позитивные, а сразу же используем их. Как только возникает какая-то мысль, мы сразу ее используем, и от этого проблемы становятся хуже. И это одна из очень больших ошибок. Что говорят доктора? Если вы кушаете что попало, то из-за этого у вас возникнут проблемы. Это очень правильный совет. Еду вам нужно исследовать: здоровая эта пища или нет. И если она нездоровая, то не ешьте ее. Если вы едите такую еду, то сами создаете причины страданий, поэтому не кушайте что попало. Если вы скушаете кусок хлеба, который до этого упал на землю, где ходило множество людей, то у вас есть большая вероятность занести

себе в организм бактерии. И вы сразу заболите. Дети этого не понимают, кушают что попало, а потом болеют. Поэтому родители всегда следят за этим и предупреждают, что так нельзя. Точно также в случае с нашим умом. Когда у нас появляются определенные мысли, мы не исследуем, являются они негативными или это позитивные, здоровые мысли. Мы сразу же используем эти мысли, и это создаёт нам большие проблемы. Поэтому очень важно проанализировать негативные состояния ума с точки зрения того, какова их причина, сущность и функция. Само по себе это будет определением негативных состояний ума.

Определение негативных состояний ума – это то, что возникает из ошибочных состояний ума, – такова их причина. Их сущность – это яд и глупость, а функция в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Это определение негативных состояний ума. Когда у вас появляется такое состояние ума, то вашему уму становится некомфортно, и вы становитесь глупее, чем раньше. Это на сто процентов негативное состояние ума. Когда люди злятся, то становятся глупыми, об этом знают все. Что касается глупости, когда вы начинаете злиться, то становитесь по-настоящему глупыми. Или если вы к кому-то привязываетесь, то в этом случае вы тоже становитесь глупыми.

Поэтому аферисты, когда исследуют, каким же образом обмануть кого-либо, они находят слабые стороны у людей. Например, если они знают, что слабой стороной какого-то человека является то, что он хочет очень быстро заработать деньги, то он попал: «О, это очень хорошо. Этот человек хочет очень быстро заработать деньги. Это наш клиент. Тот, кто хочет быстро заработать деньги, это наш клиент». Точно так же думал и создатель фирмы «МММ». Когда создатель «МММ» сидел в тюрьме, группа журналистов у него спросила: «А когда вы выйдете, чем вы займетесь?» Он сказал: «Я займусь тем же самым бизнесом – «МММ». Журналисты спросили его: «Но как же у вас это получится? Ведь в наше время многие люди знают, что «МММ» – это аферисты». Он сказал: «Ну, это не проблема, я назову компанию как-то по-другому, но займусь тем же самым бизнесом». «А как же вы сможете?» Он сказал, что до тех пор, пока в России люди будут хотеть быстро заработать деньги, он в любой момент сможет их обмануть. Даже аферист понимает, что это тупое состояние ума. Когда вы хотите быстро заработать деньги, вы все потеряете. Потом он, правда, открыл банк. Люди положили десять тысяч рублей, а через три месяца он дал им в три раза больше. Люди очень обрадовались, и потом отдали свои последние деньги, взяли в долг и положили в «МММ». И тогда «МММ» сказала им – до свидания. Вначале он дал им в три раза больше денег, и люди так радовались: «Как хорошо! «МММ» стала честной компанией, дала мне в три раза больше денег». Я слышал, что один мой ученик тоже так попал.

Вам нужно понять, что ваши омрачения – это ваши слабые места. Что касается причины всех омрачений, то все они возникают из ошибочных состояний ума, это на сто процентов так. По сути – это глупость. Как только у вас появляются омрачения, в этот момент вы становитесь полностью глупыми. Вы можете просто посмотреть на других, и по реакции других людей вы очень ясно это увидите. Вы можете ясно увидеть, что когда человек находится в добром состоянии ума, то он поступает очень мудро, но как только появляются омрачения, то человек становится глупым. В добром состоянии ума это нормальный человек, а когда он попадает под влияние омрачений, то становится совсем ненормальным. Вы это легко видите на других людях, но и в вашем случае ситуация точно такая же. Если вы настроены позитивно, то вы нормальный человек, мудрый, но как только возникают негативные состояния ума, то вы становитесь ненормальными и очень глупыми. В этом убедиться очень важно. Тогда вы скажете, что какое бы негативное состояние ума ни возникло в моей жизни, я не позволю ему овладеть мной. Я сразу же устраню его, так же как Шантидева говорил, что если человеку на колени падает змея, то еще до того, как она укусила его, он сбрасывает ее. Когда змея оказалась у вас на коленях, вы не думаете, что я с

ней немного поиграю, а потом сброшу. Нет, вы так не говорите. Змея очень опасна, и она может укусить вас. Вам нужно ее сбросить, пока она вас не укусила, вы не будете играть со змеей. Вы не скажете: «Какая красивая змея, сначала я с ней немного поиграю, а потом сброшу», – тогда будет поздно, она вас уже укусит.

Поэтому никогда не играйте с омрачениями, это очень опасно. Как только они возникают, вы становитесь слабыми. В этот момент сразу же сбросьте их, и тогда противоядие от омрачений вы сможете применить гораздо легче. Вам нужно быть очень строгими с омрачениями. Никогда не будьте мягкими со своими омрачениями – это очень опасно.

Я расскажу вам анекдот. У одного человека в доме было очень много тараканов. Он говорил: «Что же мне с ними делать?» Его друг сказал: «Тебе нужно быть очень строгим с тараканами. Ругай их, говори им: «Уходите отсюда!» И никогда им не улыбайся». Тот сказал: «Хорошо». Так он начал их ругать, говорил: «Уходите отсюда». И все тараканы пошли. У последнего таракана была сломана нога, он так медленно шел, еле-еле, что-то держа за спиной. Он посмотрел на этого последнего таракана и немножко улыбнулся. Тогда этот таракан бросил свои вещи и закричал остальным: «Хозяин пошутил, возвращаемся обратно!» Это аналогия, но она относится к вашим омрачениям, а не к тараканам. В тараканах нет опасности. Если по отношению к своим омрачениям вы проявите небольшую мягкость, то сразу же они овладеют вами. Говорят, что если плохому человеку вы протянете палец, то он отхватит вам целую руку или все тело, но это не так опасно. Поэтому говорят, что не надо протягивать им даже палец. Некоторые люди могут быть такими, если они очень негативны. Но это делают не сами люди, а их негативные состояния ума. Их негативные состояния ума вредят не только им, но также и вам. А ваши негативные состояния ума еще опаснее. Негативные состояния ума других людей опасны, но не так опасны, как ваши. Свои негативные состояния ума еще опаснее. Поэтому плохие люди не так опасны. Просто нужно держаться от них на небольшой дистанции.

Поэтому если своим омрачениям вы протянете палец, то они проглотят у вас всю руку. Если вы протянете руку, то омрачения поглотят все тело и полностью овладеют вами. Это очень важная стратегия, вам нужно знать об этом. Поэтому, как советовал Шантидева, как только возникает негативное состояние ума, не улыбайтесь ему, а строго так скажите: «Уходи». Я так занимаюсь и это очень приятно. Если вы будете так заниматься, то через некоторое время подумаете: «Как люди могут жить с омрачениями?» Жить с позитивными состояниями ума – это нормально, это счастье. Всю жизнь жить с омрачениями – это тяжело. Сейчас вы несчастливы, и в будущем тоже будете несчастливы. Это ненормально. Жить с позитивными состояниями ума – это все равно, что находиться в очень красивом доме с очень приятным запахом. Там очень комфортно. Жить с негативными состояниями ума – это все равно, что вы заперли себя в туалете, как же вы можете быть счастливыми? Если вы попали внутрь, то это кошмар. Что там счастливого? Поэтому пребывать с негативными состояниями ума – это противоречит нашей природе, это очень трудно. Это трудно, у вас внутри будет дисгармония.

Внутри даже самому плохому человеку не нравятся его омрачения, но он стал подобен алкоголику. Алкоголик, даже если не хочет пить, ему нужно пить. Вот так тяжело. Поэтому внутри возникает конфликт, и он несчастен. Если вы пребываете с позитивными состояниями ума, то внутри ваша природа очень рада сохранять такие позитивные состояния ума. И благодаря этому ваш ум полностью расслабляется и отдыхает. Когда ваш ум существует с позитивными состояниями ума, то вам ничего не нужно, и всего лишь с чашкой чая и куском хлеба вы будете счастливы. Нам, людям, много не нужно, а когда возникают омрачения, то, сколько бы у нас ни было, нам все этого мало, и мы хотим еще и еще. Это ненормально.

Когда ваш ум становится мудрым, вы открываете глаза и с сильным позитивным состоянием ума видите, как люди страдают. В нашем мире девятьсот миллионов людей не доедают, им не хватает пищи. Девяносто миллионов людей не хватает еды! И двадцать тысяч людей каждый день умирают от голода в нашем мире! Если вы это понимаете, то думаете: «О, как я счастлив, у меня никогда не было проблем с нехваткой пищи. Пусть у этих людей будет достаточно еды».

Сегодня мы приняли махаянские обеты, вечером мы не кушаем и посвящаем эту пищу всем бедным людям. Поскольку мы ее экономим, не кушаем, то она сохраняется, и мы посвящаем ее бедным. Когда мы каждую среду не кушаем, то эта еда остается на столе. Поэтому косвенно это помогает. Если мы много едим, то на столе мало еды, у других людей нет возможности кушать. Думайте так: «То, что я не кушаю, пусть это спасет большое количество людей от голода. Страдает очень большое количество людей, и пусть никто не страдает. У меня достаточно еды». Если вы посмотрите на других, на тех, кто страдает больше, чем вы, то скажете: «Того, что у меня есть, мне достаточно».

Я никогда не чувствую, что мне чего-то не достает. Я всегда чувствую, что у меня все есть, и мне этого достаточно. Вроде у меня немного денег, но внутри я всегда думаю, что у меня денег достаточно. Почему? Потому что когда я смотрю на людей, которым нечего покушать, когда у них нет денег, даже чтобы купить необходимые лекарства, я могу сказать, что мне всего достаточно, и я могу поделиться. Если у меня есть немного денег, то я могу поделиться. Я готов помочь. Это нормальный ум. Некоторые люди, даже если у них есть два миллиона долларов, я таких знаю, а у кого-то даже еще больше денег, но они говорят, что у них всегда мало денег. Я спрашиваю у такого миллионера: «Почему так?» Он говорит: «У моих друзей есть миллиард долларов, а у меня только два миллиона долларов». Но если его спросить: «А будет ли тебе достаточно одного миллиарда?» – то он скажет: «Нет, у других моих друзей десять миллиардов, а у меня только один миллиард». И этому нет конца. Потому что ум ненормальный. Такие люди становятся рабами денег. Они сами несчастливы, с другими не делятся, и потом умрут. В один прекрасный день мы умрем, с каждым днем мы приближаемся к смерти. Если вы не пользуетесь деньгами, которые у вас есть, не помогаете людям, то потом вы не сможете их взять с собой. Однажды эти деньги с вами расстанутся на сто процентов.

Поэтому когда у вас всего достаточно, или немного лишнего, то все время думайте о том, как бы поделиться этим с другими. Это мой совет для вас. Не думайте, что только богатые люди очень жадные, вы тоже достаточно жадные. Если у вас появляется какая-то лишняя футболка, какая-то лишняя одежда, почему вы не поделитесь ею с другими людьми? Вы думаете так: «А вдруг мне это понадобится?» Вы все это копите, а потом все это превращается в мусор. Когда вы умираете, это все становится мусором. Потом вы думаете, что у людей столько мусора. Нужно отдавать людям до того, как вы умрете. Практикуйте щедрость до смерти. Лишнюю одежду отдавайте другим людям и делайте их счастливыми, это очень хороший способ накопления заслуг. Вы можете позвонить своим друзьям или родственникам и сказать, что вы, например, купили себе новую куртку, у вас появилась лишняя куртка, и если они хотят, то вы можете отдать ее. И это практика щедрости. Отдали вы вещь или не отдали, все равно однажды она от вас уйдет, поэтому мудрые люди отдают вещи другим, и потом вы получите еще больше.

Далее позитивные состояния ума. Их причина – это достоверное состояние ума. Их сущность – это лекарство и мудрое состояние ума. Их функция – сначала делать вас счастливыми, и далее делать счастливыми других. Это на сто процентов так, вы можете проанализировать это. Посмотрите, когда у вас порождается негативное состояние ума, делает ли оно вас сразу же несчастными и делает ли оно несчастными других? На сто

процентов – да. Как только появляется негативное состояние ума, вы сразу же теряете покой ума. Но как только появляется позитивное состояние ума, то вы сразу же становитесь счастливыми, и счастливыми становятся окружающие вас люди. Поэтому очень важно развивать позитивные состояния ума и быть очень строгими со своими негативными состояниями ума. В первую очередь не допускайте их, но если они возникли, никогда не используйте их. Пообещайте, скажите себе: «Я никогда не буду использовать свои негативные состояния ума для решения проблем и для обретения счастья. Это была бы очень большая ошибка в моей жизни».

Если у вас появляется какое-то одно негативное состояние ума, то сразу же вы совершаете дебютную ошибку. Если вы не устраните его, если последуете за ним, то сразу же произойдет дебютная ошибка. Из-за этого начнется цепочка проблем. В шахматной игре многие мастера говорят, что если совершается дебютная ошибка, то из-за этой дебютной ошибки далее возникает множество проблем. Но проблемы не станут большими сразу же. Вначале совершается дебютная ошибка, и затем из-за этой дебютной ошибки ситуация постепенно становится все хуже и хуже. Поэтому, если вы, например, лежите, и вам на ум приходит ненормальная мысль, то никогда не используйте ее, это дебютная ошибка. Если появилась ненормальная мысль, и вы используете ее, то сразу же ваш ум потеряет спокойствие. Этот механизм Будда объяснил очень ясно на одном примере. И это очень научное объяснение. Будда говорил, что ваши страдания, ваши проблемы создает не Бог, а ваш собственный ненормальный образ мышления. Если вы это понимаете, то ваше счастье в ваших руках, и ваши проблемы тоже в ваших руках.

Итак, я расскажу вам историю, которая произошла во времена Будды. Может быть, мои старшие ученики знают ее, но все равно очень внимательно слушайте, рассматривайте ее с какой-то другой стороны, и она будет очень полезна, поскольку что-то приоткроет для вас. Это очень полезное учение. Это раскроет ваш глаз мудрости, и как только у вас появится убежденность, то это называется реализацией. И таким образом в вашей жизни начнут происходить перемены. Я много раз слышал эту историю от Его Святейшества Далай-ламы, и каждый раз, когда я ее слушаю, я понимаю ее все глубже и глубже. Вроде бы не новая история, но каждый раз я понимаю что-то новое. Она раскрывает мои глаза все шире и шире. И порождается такая сильная убежденность, что после этого я уже никогда не хочу использовать свои негативные состояния ума.

Итак, во времена Будды один человек лежал под деревом. Он был достаточно богатым, он лежал и что-то кушал, какую-то вкусную еду. И после еды, как обычно мужчины, он спокойно лежал. В тот момент он был спокойным, но тут в его уме появилась мысль – дебютная ошибка. Эта мысль, как дебютная ошибка, сказала ему: «Ты недостаточно богат. Если ты станешь самым богатым человеком в городе, то люди начнут уважать тебя. Тогда ты по-настоящему станешь счастливым. Сейчас ты недостаточно богат». Итак, вначале у него появилась эта мысль, а затем у него появилась привязанность к этой мысли. Это называется влечением. Затем по мере того как он обдумывал ее всё больше и больше, возникало цепляние. Когда люди цепляются за свои концепции, они становятся ненормальными. Например, какому-то мужчине нравится девушка Таня, сначала она ему просто нравится и он думает, что Таня очень красивая. Но постепенно он все больше думает о Тани, и потом становится ненормальным, у него возникает цепляние: «Мне нужна Таня, без Тани я не могу прожить». И тут он становится полностью ненормальным, он думает: «Кто бы между нами ни возник, я убью его». Когда появилось цепляние, то это очень опасно. Тогда для него это становится смыслом жизни. Если такого человека спросить: «Что для тебя является смыслом жизни?» – он ответит: «Таня». А у богатого человека появляется мысль: «Хочу стать самым богатым человеком». У него будет только одна мысль: «Я хочу стать самым богатым человеком». И это очень большая дебютная ошибка в нашей жизни.

Итак, когда у него появилось цепляние за то, чтобы стать самым богатым человеком в городе, он стал ненормальным. Он уже не мог спокойно отдыхать. Например, женщина спокойна, счастлива. Потом ее подруга или мама говорит, что нужно выходить замуж. Женщина начинает думать: «Наверное, пора замуж». Потом еще одна подруга говорит, что нужно замуж, и эта женщина решает: «Все, мне нужен муж». И после этого она становится ненормальной. Она всегда думает только о муже, не может спокойно спать. Раньше она спокойно спала, а сейчас не может спокойно спать. Даже если к ней придет божество Тара и спросит: «Чего ты хочешь?» – эта женщина ответит: «Мне нужен муж, больше ничего не нужно». Это ненормальное состояние. Даже у божества Тары вместо нормальных желаний она будет просить только мужа. Если же у неё будет муж, то потом, когда начнутся проблемы с мужем, она начнет просить у божества Тары, чтобы она забрала ее мужа. Все это из-за того, что не хватает мудрости. Я сейчас вам говорю очень простые и очень научные вещи. Это можно осознать путем научного анализа, это не догма.

Итак, он стал ненормальным вместе с этой мыслью. Он подумал о том, что у него большая территория, на которой ему нужно срубить все деревья, затем что-то посадить, вырастить богатый урожай, а затем продать его и так разбогатеть. Бизнесмены, будьте осторожны! Если вы захотите стать еще богаче, то станете ненормальными, и начнете выдумывать фантастичный план, который, как вы думаете, может принести вам еще больше денег. Но из-за такого ненормального плана вы можете потерять все, что у вас есть. Это правда. Я знаю в Москве некоторых таких людей. Я всегда говорю им: «Тебе достаточно, зачем тебе еще больше?» Но они не слушают, хотят еще больше, и потом теряют все, что у них было. Большие проекты на бумаге очень красивы, но в реальности этого добиться нелегко. Существует много различных факторов, и не все в ваших руках, это зависит от мэра города, зависит он многих других факторов. Не все в ваших руках, и в один день вы можете все потерять. Поэтому удовлетворенность очень важна. Позже они приходят ко мне и говорят: «Геше-ла, Вы были правы», – но тогда уже слишком поздно.

Итак, продолжим историю. Что сделал тот человек, который захотел стать самым богатым в городе? Он попросил топор у соседа и начал рубить деревья. Как только возникла эта дебютная ошибка, он уже не мог отдыхать. Но как может один человек срубить все деревья? Это невозможно. Так он срубил сколько-то деревьев и пошел к соседу, чтобы отдать ему топор, Соседа в это время не было дома, и он оставил топор снаружи. И когда он ушел, топор кто-то украл. На следующий день к нему пришел сосед и спросил: «А где мой топор?» Тот сказал: «Я оставил его рядом с твоей дверью». Сосед сказал: «Там его нет». И завязался спор. Затем пришла его жена и начала ругать его: «Ты все время совершаешь такие ошибки, ты очень глупый». И когда все его начали ругать, он убежал. По счастью он побежал в лес, а не в бар. Но если бы он убежал в бар, то было бы еще хуже. Итак, когда он прибежал в лес, а это происходило во времена Будды, то он увидел под деревом медитирующего Будду. Будда сидел там очень спокойно, очень мирно медитировал. Он взглянул на Будду и подумал, что этот человек выглядит очень счастливым. И как только он подумал это, Будда кивнул и сказал: «Да, я очень счастлив». Он спросил: «Почему ты счастлив, а я нет?» Будда ответил: «Потому что я не хочу стать самым богатым человеком в этом городе».

В этом ответе Будда назвал нашу дебютную ошибку. Будда сказал, что поскольку я не хочу стать самым богатым человеком в городе, то мне незачем рубить деревья. И поскольку мне не нужно рубить деревья, то и не нужно одалживать топор у соседа. Поскольку я не брал топор, то я его и не терял. И поскольку я не терял топор, то сосед меня и не ругал. Поскольку у меня нет жены, жена меня тоже не ругала. Поэтому я все время счастлив. Здесь Будда раскрывает механизм того, каким образом наши проблемы возникают из-за дебютных ошибок. Исследуйте проблемы, которые возникают в вашей жизни, и вы увидите, что они

все возникают из-за дебютных ошибок. Если вы это рассмотрите с точки зрения двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то вы увидите, что корень всех проблем – это неведение. То есть дебютная ошибка – это неведение. Из-за неведения возникает двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения, и вы возвращаетесь в сансаре.

И поэтому омрачения – это главный источник ваших страданий. Поэтому вначале обретите убежденность в том, что источник ваших проблем находится не где-то снаружи, а он здесь, внутри вас. И это ваши омрачения и отпечатки негативной кармы. И теперь эти омрачения и отпечатки негативной кармы являются вашей благородной истиной источника страдания. Очень важно обрести в этом убежденность. Это источник ваших страданий.

На нашей планете было множество мыслителей, и большинство из них были евреями. Один еврейский мыслитель говорил о том, что источник наших страданий – это бедность. Многие люди в это верили и поэтому все время думали о том, что если они станут богаче, то их проблемы полностью разрешатся. Но когда люди становились все богаче и богаче, по мере обретения богатства у них появлялись все новые проблемы. Проблемы не решались. Если вы бедные, то думаете, что став богатыми, вы будете счастливы. Но если вы станете богатыми, то у вас будут другие проблемы: вы не сможете спокойно спать, деньги у вас будут, но даже не будет времени покушать. Вы сможете себе позволить купить красивый дом, но дома сидеть тоже времени нет. Тогда зачем нужно быть богатым? Когда вы бедные, у вас мало денег, но есть время покушать, у вас некрасивый дом, но у вас много времени сидеть дома. Кому лучше? Тогда бедному лучше, чем богатому. В особенности, если вы страдаете от диабета, то какой смысл быть очень богатым? Далее другие еврейские мыслители говорили о том, что источник страданий – это сексуальное влечение. С одной стороны это правда. Из-за сексуального желания распространяется множество разных болезней. Это правда. Также возникают конфликты, дисгармония. Но одно лишь это не является источником всех проблем.

Далее другой мыслитель Эйнштейн говорил о том, что источник проблем относителен. То есть он говорил о том, что все это – ваши собственные интерпретации. Он говорил о том, что одна и та же ситуация для одного может быть проблемой, а для другого человека вовсе не будет проблемой, все это относительно. Самый умный из них – это Эйнштейн. Эйнштейн отвечал очень по-буддийски. Итак, он излагал теорию относительности. Но, тем не менее, сколько бы вы ни интерпретировали проблемы как счастье, проблемы не могут стать счастьем. Это невозможно. Сколько бы вы ни интерпретировали сансару как нирвану, сансара не сможет стать нирваной. Это невозможно. То есть, не все зависит от ваших интерпретаций, но есть также сильная связь с причинами и условиями.

В буддизме говорится, что ваши субъективные интерпретации играют важную роль, но вам нужно менять причины и условия, и тогда многое изменится. Если вы болеете, но думаете, что вы здоровы, то вы будете чувствовать себя немного лучше, ваш иммунитет станет сильнее, но если вы при этом не будете принимать антибиотики, то бактерии сами собой не исчезнут. Поэтому в буддизме говорится, что позитивно мыслить – это тоже хорошо, но одновременно нужно убирать причины страданий. Сколько бы вы ни говорили, что все хорошо, все равно просто так хорошо не будет. Все зависит от причин. Поэтому вам нужно менять причину. До тех пор, пока вы не измените причину, как бы вы ни интерпретировали какую-то проблему как что-то хорошее, она не станет хорошей. Например, если палец поднести к огню и при этом думать что вам холодно, то холодно не будет. Пока палец будет в огне, пальцу будет очень жарко. Это природный механизм. Поэтому в буддизме говорится, что одних лишь интерпретаций недостаточно, вам нужно знать, в чем состоит коренная причина страданий. И в буддизме объясняется, что корень всех страданий – это неведение.

Это не внешнее неведение, а оно находится здесь, внутри. Из этого неведения возникают все ваши страдания.

А теперь, что же является самой мощной буддийской практикой? Буддийские практики предназначены для решения проблем и обретения счастья. Поскольку корень всех страданий – это неведение, то развитие мудрости, когда вы делаете себя более мудрыми – это самая главная буддийская практика. Самая главная буддийская практика – это делать себя мудрым человеком. Вот это главная практика. Не просто надевать буддийскую шапку и говорить, что вы хороший буддист. Не так. Или кричать, что вы буддист: «Харе Будда, харе Будда», – в этом нет ничего полезного. Поэтому я вас прошу: «Пожалуйста, не говорите: «Харе Будда, харе Будда». Это вам не поможет. Даже если вы будете называть себя самым лучшим буддистом, это ничем вам не поможет. Что вам необходимо делать? Вам нужно делать себя более мудрым человеком, и тогда вы занимаетесь самой мощной буддийской практикой. Поэтому не слишком жестко придерживайтесь такой идеи как «я буддист». Не делите живых существ на буддистов и не буддистов. Зачем это нужно? Из-за этого в нашем мире возникает много конфликтов. Люди говорят: «Я буддист, я христианин, я мусульманин», евреи говорят: «Мы иудеи». Сначала люди делятся на страны, потом внутри страны – на религии. Потом среди буддистов вы начинаете деление: «Я тибетский буддист», а среди тибетских буддистов: «Я – гелугпа, я – кагьюпа, я – ньингмапа». Далее внутри школы Гелуг вы тоже начинаете деление. В конце концов, все сводится к вашему эго. Это очень неправильный образ мышления.

Итак, в буддийской практике очень важно делать себя мудрым человеком. И это ваша главная практика. Если вы будете становиться мудрее, то я с радостью буду приезжать и передавать вам учение. А если вы будете становиться фанатичными буддистами, то я скажу вам «до свидания». Зачем нужен фанатизм в буддизме? Пока в буддизме меньше позора, а если будет больше фанатиков, то будет и больше позора. Поэтому я вас прошу: «Пожалуйста, не нужно фанатизма». В настоящий момент благодаря доброте Его Святейшества Далай-ламы во имя буддизма в мире не очень много позора. Но если число фанатичных буддистов будет становиться больше, то эти люди опозорят буддизм. Так обстоит дело в любой религии. Фанатичные христиане – не христиане, фанатичные буддисты – не буддисты и фанатичные мусульмане – тоже не мусульмане. Это позор для их религий. Корень всех религий – это доброе состояние ума. Все мастера делают упор на том, чтобы быть добрым человеком. И это корень всех религий. Нет буддийской доброты, христианской доброты, мусульманской доброты. Доброта везде одинакова. Нет таких понятий, как буддийская доброта, христианская доброта или мусульманская доброта. Поэтому иногда Его Святейшество Далай-лама говорит: «Моя религия – это доброта». И это имеет очень глубокий смысл. Если вас кто-то спросит, какова ваша религия, скажите: «Моя религия – это доброта». Иногда такой ответ – тоже хорошо.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, ваши отпечатки негативной кармы, ваши омрачения – это благородная истина источника страдания. Она обладает четырьмя характеристиками, и сейчас я объясню, какими. Также я расскажу, как медитировать на четыре аспекта благородной истины источника страдания. В действительности вам нужно медитировать на шестнадцать аспектов четырех благородных истин. Но чтобы делать это, в первую очередь очень важно подробно рассмотреть четыре аспекта благородной истины страдания, затем четыре аспекта благородной истины источника страдания и так далее. Четыре аспекта благородной истины страдания я раньше уже объяснял и сейчас повторять не буду. Сейчас рассмотрим, как медитировать на четыре аспекта благородной истины источника страдания.

Теперь, что такое медитация? Медитация – это не поза. Медитация – это когда ваш ум привыкает к позитивному образу мышления. Это медитация. Иногда, например, вы можете

смотреть телевизор и в это время заниматься негативной медитацией. Как это происходит? Вы большие эксперты в негативной медитации. Например, вы смотрите телевизор, и кто-то к вам подходит и говорит: «Твой друг Андрей говорит про тебя то-то и то-то». И тут вы начинаете негативную медитацию. Хотя телевизор включен, вы его не видите. Вы не садитесь в строгую позу, а сразу же начинаете медитировать. Вы говорите: «Андрей сказал про меня то-то и то-то, год назад он сказал то-то и то-то, до этого тоже что-то говорил». Итак, у вас появляется много тем в отношении того, что Андрей сделал для вас. И тут начинает возникать ваша реализация: лицо краснеет, от головы идет дым, вы вообще не видите телевизора, рядом бегают дети, но вы даже не замечаете, что они бегают. Вы не говорите детям, чтобы они не бегали, не мешали вашей медитации, вы их даже не замечаете. Вот такая у вас однонаправленная концентрация. А когда вы медитируете на позитивное состояние, вы говорите: «Дети мне мешают. Я не могу, Геше-ла». Во время медитации на гнев вам никто не мешает. Даже землетрясение вам не мешает, вы не чувствуете его, вы однонаправленно концентрируетесь на том, что вам сказал Андрей: он вот так сказал, а я ему так отвечаю. Землетрясение продолжается, но вы этого не чувствуете. Вот такая у вас хорошая концентрация. У вас так много материала для негативной медитации, поэтому она происходит спонтанно. Сразу же вы становитесь несчастными и не позволяете другим людям сохранять счастье. В этот момент вы становитесь полностью ненормальными. Ваш рот открывается, и вы говорите очень много всего странного.

Сейчас вам нужно узнать, как заниматься позитивной медитацией, даже если вы не сидите в строгой позе. Я сам, когда смотрю телевизор, занимаюсь хорошей медитацией. Когда я вижу, как много людей страдает, я не вижу телевизора. Я думаю: «Как они страдают!» Я испытываю к ним сострадание, развиваю сильную любовь и сострадание. Вроде я смотрю телевизор, но медитация на позитивное состояние ума идет автоматически. У меня возникает чувство: «Пусть никто так не страдает». Поэтому медитация – это образ мысли. Если вы привыкли позитивно мыслить, то эта медитация. Если ваш ум привык к негативной медитации, то это не медитация. Это антимедитация.

Итак, первый аспект благородной истины источника страдания – это причина. К благородной истине источника страдания относятся омрачения и отпечатки негативной кармы. Они оба являются причиной наших страданий. Все наши страдания возникают из этих двух причин, и нет третьей причины. Нет третьей причины, их две. Из-за омрачений возникают отпечатки негативной кармы, и отпечатки негативной кармы становятся прямой причиной наших страданий. Даже малейшая головная боль, которую вы испытываете, является результатом проявления отпечатков негативной кармы. Итак, вам нужно сказать себе: «Все мои страдания, даже маленькая головная боль, возникают из-за моей благородной истины источника страдания, то есть, из моих омрачений и отпечатков негативной кармы. Даже если кто-то ударяет меня по носу, то кажется, что он – причина, но в действительности он не причина, а только лишь условие моих страданий. А главная причина – это мои собственные отпечатки негативной кармы. Если я не создам негативной кармы получить от него удар, то в этом случае, даже если он постарается меня ударить, он не сможет этого сделать». Почему из тысячи людей он нашел именно вас, а не кого-то другого? Это не случайность. Это означает, что есть причина – это кармический отпечаток. В предыдущей жизни вы ударили его по носу, и поэтому теперь он вынужден ударить вас. Когда эта карма проявляется, он должен ударить вас по носу.

В буддизме говорится, что нет никаких случайных совпадений, и что все очень сильно связано с механизмом взаимосвязи причины и следствия. Ученые, например, исследуют и говорят, что без движения электронов электричество невозможно. И точно также в своей жизни, что бы вы ни переживали, без кармических отпечатков для вас невозможно испытать такой результат. Это можно сказать с уверенностью на сто процентов. Даже когда сухой

лист перелетает с одного места на другое, это тоже каким-то образом связано с отпечатками коллективной кармы. Когда вы утром очищаете свой коридор от листьев, а вечером у вас опять такой же мусор из листьев, это не случайность, это тоже карма. В прошлой жизни вы выбросили мусор на чужую территорию, поэтому у вас проявилась эта карма. Вы очищаете свою территорию, но только немного решили отдохнуть, вечером к вам налетел соседский мусор. Вы думаете: что такое? Это тоже результат кармы.

Поэтому нет случайных совпадений, все является результатом проявления кармы. Вам нужно понять, что причина – это ваши собственные омрачения и ваши отпечатки негативной кармы, на сто процентов. Поэтому думайте так: «С этого момента я никого не буду обвинять. Причина моих страданий заключена во мне самом. Виноват я, никто другой не виноват, потому что я не смогу испытать результата, причины которого не создал. Поэтому во всем виноват только я». Это очень хорошо. Когда я так думаю: «В любой проблеме виноват я сам, никто не виноват», – мой ум счастлив. Вы не испытываете стыда, ваш ум спокоен, потому что никто не виноват. Вы думаете: «Я сам виноват», – и от этого ваш ум счастлив. Если же при возникновении небольших проблем вы думаете: «Он виноват, она виновата», – от этого ваши проблемы становятся только хуже. Вы сами виноваты, но вы злитесь и создаете при этом еще больше причин для страданий. Это большая ошибка, огромная ошибка. Поэтому думайте так: «Обвинять некого, какие бы проблемы в моей жизни ни возникли, их причины – это мои собственные омрачения и отпечатки негативной кармы. Поэтому некого в этом винить, обвинять нужно только себя, поскольку я допустил возникновение омрачений, я создал отпечатки негативной кармы в своем уме». Вы сами виноваты.

Далее следующий аспект – это источник. Ваши омрачения и отпечатки негативной кармы являются не только причиной, но также и источником всех ваших страданий. Поэтому нет никого, кто был бы источником ваших страданий. Злой дух – это не источник ваших страданий. Если ваш сосед посмотрел на вас плохо – это тоже не источник ваших страданий. Порча – это не источник ваших страданий. Злые слова – это не источник ваших страданий. Иногда вы думаете, что кто-то сказал о вас что-то плохое, и из-за этого у вас возникла проблема. Это неправильно. Если вам говорят что-то плохое – это, наоборот, хорошо. Для вас это бесплатная молитва. Если люди говорят о вас плохо, вам нужно понимать, что для вас это бесплатная молитва, говорите: «Спасибо большое. Поскольку, когда вы так говорите, моих проблем становится меньше».

Итак, обретите убежденность, что источник всех ваших проблем – это ваши омрачения. В особенности, неведение. Из-за неведения возникают другие омрачения. Далее закладываются отпечатки негативной кармы. Итак, если вы подробно обдумываете благородную истину источника страдания, если вы подробно рассматриваете второй аспект – источник, то здесь вы рассматриваете двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. И вы обретаете убежденность в том, что источник всех ваших страданий – это неведение. «Мое неведение – это источник моих страданий. Мои омрачения – это также источник моих страданий. Омрачения возникают из-за неведения. Мои отпечатки негативной кармы – это источник моих страданий, и они возникают из-за омрачений. Поэтому, если я не хочу страдать, то мне нужно устранить источник страданий. А источник страданий – это кармические отпечатки и омрачения. С этого момента я буду заниматься очистительной практикой, чтобы уменьшить количество отпечатков негативной кармы. С этого момента, если я не хочу страдать, то мне нужно уменьшать свои омрачения и полностью устранить омрачения из своего ума». И это лучший метод решения проблем. Нет никакого другого метода. Все остальное – это ошибочные методы. Таким образом, развеите эту убежденность.

Далее третий аспект. Если говорить о благородной истине источника страдания, то это ваши омрачения и отпечатки негативной кармы. Но к третьему аспекту отпечатки негативной кармы не относятся, а относятся только омрачения. Если рассматривать омрачения и отпечатки негативной кармы, то нужно сказать, что омрачения более опасны. Потому что ваши омрачения – это не только причина ваших страданий, не только источник ваших страданий, но также и условие для ваших страданий. А отпечатки негативной кармы являются причиной ваших страданий, являются источником ваших страданий, но не являются условием ваших страданий. Поэтому проявление отпечатков негативной кармы происходит не в силу каких-то внешних причин. Главное условие для их проявления – это ваши собственные омрачения. Итак, если вас кто-то ударяет, то условие для проявления вашей негативной кармы – это ваши омрачения. Что касается условия переживания боли – то это чей-то удар, вас кто-то бьет.

Если у вас нет омрачений, то, сколько бы у вас ни было отпечатков негативной кармы, они будут подобны сухим семенам и без условий не проявятся. Поэтому у архата, хотя остается большое количество отпечатков негативной кармы, но поскольку у него нет омрачений, то нет и условий для их проявления. Поэтому они остаются подобными сухим семенам и не проявляются. Никогда не проявляются. Поэтому здесь вам нужно сказать, что мои омрачения – это не только причина, не только источник, но и условие для проявления моих страданий. Поэтому они очень опасны. Они очень опасны с точки зрения моих страданий. Это и причина моих страданий, и источник моих страданий, и условие моих страданий. И они находятся здесь, внутри. Ваш враг – это не причина ваших страданий, и не источник ваших страданий, и не условие для ваших страданий. Если вы будете архатом, то в этом случае, если вокруг вас будут миллионы ваших врагов, даже если они будут бить вас, вы будете испытывать только лишь удовольствие. Для вас это будет как массаж. Это правда.

Далее четвертый аспект, он называется – полное проявление. Ваши омрачения приведут к тому, что ваши отпечатки негативной кармы будут проявляться полностью. Условием для полного проявления ваших отпечатков негативной кармы являются омрачения. Поэтому, когда вы испытываете какую-то проблему, если возникают омрачения, то ваша проблема становится еще больше. Это омрачение – как бензин. Ваши омрачения делают вашу проблему еще хуже. Они делают так, что ваша проблема полностью развивается. Поэтому, что делает ваши проблемы хуже? Это ваши омрачения. Они приводят к тому, что ваши отпечатки негативной кармы проявляются полностью. Если у вас возникает проблема, и вы испытываете сожаление, проводите очистительную практику, то ваши отпечатки негативной кармы не смогут проявиться полностью.

Одна женщина получала учение по тренировке ума, но у неё не было времени на практику. Она всё время занималась какими-то мирскими делами, ходила здесь и там, но при этом получила учение по тренировке ума. У неё было вдохновение к практике, но не было времени на практику. Также у неё было семя сострадания. Это очень важно. Что касается признака того, что у вас есть семя сострадания, это например, если вы видите, что кто-то бьёт другого, причиняет боль, то внутри вы чувствуете сострадание. Вам некомфортно, неудобно в этот момент. Это показывает, что у вас есть семя сострадания. Каков признак тех людей, у которых нет семени сострадания? Например, если кого-то бьют, то он подходит и тоже начинает бить этого человека. Это признак отсутствия какого-либо семени сострадания. Такие люди тоже есть. Я видел в интернете, как ведут себя некоторые китайцы. Один человек упал на землю, они его бьют, он просит прощения, подходит другой человек, берёт камень и тоже бьёт. И ни капли сострадания нет. Это происходит из-за того, что у этих людей нет семени сострадания. Это очень опасно. В России я видел, что у большинства людей очень сильное сострадание. В России никто не будет так делать, сразу кто-то

подойдет и скажет: «Что ты делаешь? Так нельзя». Это значит, что в России у большинства людей есть семя сострадания.

Итак, у этой женщины было такое семя сострадания. Это очень хорошо. Затем она умерла. И в момент смерти проявилась одна из её негативных карм, из-за которой она родилась в аду. Это был вторичный ад. В этом вторичном аду существа стояли в очереди, они продвигались в сторону такого колеса, на котором было множество острых орудий. Оно вращалось и срезало людям череп, макушку, причиняя людям ужасную боль. Когда человек злится от боли, то его карма развивается полностью. Омрачения, гнев приводят к полному проявлению вашей негативной кармы. Поэтому люди там страдали много-много лет. Когда эта женщина увидела эту ситуацию, когда увидела, как страдают эти люди, в этот момент она вспомнила учение лоджонг, учение по тренировке ума. Она подумала, что это невероятная боль, и в первую очередь пожалела о созданной негативной карме, она сказала: «Это результат моей негативной кармы. Эти люди страдают очень сильно. И сегодня, когда я буду испытывать эти страдания, пусть страдания всех этих людей проявятся во мне. И пусть никто из них не страдает». Такое сильное сострадание: «Пусть болит у меня, пусть у всех других не болит!»

Итак, она породила очень сильное сострадание и подумала: «Пусть никто не страдает. Пусть страдания всех этих людей проявятся во мне». И когда это колесо острых кинжалов подошло к её голове, она породила очень сильное сострадание, и подумала: «Пусть страдания всех этих людей созреют во мне. Пусть никто не страдает». У нее не было ни малейшего негативного состояния ума, и это сострадание сожгло семя негативной кармы. И поскольку это сострадание сожгло семя негативной кармы, негативного кармического отпечатка, в силу этого колесо острого оружия рассыпалось на части. Это колесо с острыми кинжалами возникло в силу проявления отпечатков негативной кармы. Шантидева говорил: «Всё опасное, что возникает в аду, никто не создавал. Это проявление отпечатков негативной кармы». Бог этого не создавал. Так говорит Шантидева. Зачем это надо? Всё это – проявление отпечатков негативной кармы. Итак, она подумала подобным образом, и отпечатки негативной кармы уже не могли далее проявляться, и всё это прекратилось. Они были очищены. И поскольку она породила очень сильное сострадание, то это стало условием для проявления её позитивной кармы. И в следующий же миг она оказалась в раю.

До свидания. Время закончилось. Увидимся с вами завтра на Благословении Манджушри. Манджушри – это божество мудрости. Это благословение очень полезно для обретения мудрости. Вас познакомят с божеством Манджушри. Манджушри будет вашим Духовным Наставником жизнь за жизнью. Для вас это большая удача. Также вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам. Это было бы очень полезно для устранения препятствий в их жизни.