

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию – мотивацию, связанную с заботой об обретении здорового ума. Это самое важное в вашей жизни, хотя вы об этом часто забываете. Вы теряетесь в счастье, возникающем на основе объектов пяти видов чувственного восприятия, и постоянно гонитесь за этими объектами. Вы также забываете о здоровье своего тела. Это ошибка. Стив Джобс, один из самых успешных бизнесменов в нашем мире, пренебрегал своим здоровьем, пока зарабатывал деньги, а в конце очень пожалел об этом. Здоровье тела не купить ни за какие деньги. Я не говорю, что деньги не нужны, они могут дать временное счастье, но вместе с тем не надо забывать о здоровье тела, а еще важнее – о здоровье своего ума.

Мне, как и вам, нравится временное счастье. Я не говорю, что мне оно не нужно, но при этом я не теряюсь в нем, в этом заключается разница между нами. Все любят вкусно поесть. Но я не хотел бы слишком много есть вкусной еды, это опасно. Во всем должно быть здравомыслие. В буддизме не говорится, что вам не нужно временное счастье, но оно не является самым важным в вашей жизни. Если сравнивать временное счастье – то, что возникает на основе богатства и имущества, – со здоровьем тела, то здоровье тела важнее. Эти ценности знать крайне важно.

Иногда в вашей жизни вы неправильно расставляете приоритеты, и из-за этого ошибаетесь. Ваша драгоценная человеческая жизнь невероятно ценна, но вы этого не знаете, поэтому допускаете много ошибок. Эта драгоценная человеческая жизнь зависит от здоровья вашего тела. Именно поэтому вам необходимо здоровое тело, а не для того, чтобы вы просто получали удовольствие, не ради красивой фигуры. В Ламримае говорится, что благодаря драгоценной человеческой жизни вы можете обрести невероятный объект счастья. Поэтому вам также необходимо заботиться о здоровье своего тела.

Раньше вы заботились о здоровье тела для того, чтобы оно было красивым, чтобы не болеть. Это слабая мотивация. Теперь у вас есть более сильная мотивация: «Эта значимая драгоценная человеческая жизнь необходима для того, чтобы я сумел позаботиться о многих живых существах, с этой целью я хочу поддерживать здоровье моего тела». Если с такой мотивацией вы идете в спортзал, бегаете, то это практика Дхармы. Эта драгоценная человеческая жизнь обретается однажды, как говорится в Ламримае, и она может быть использована для того чтобы достичь состояния будды за одну жизнь. Поэтому заботитесь о своей драгоценной человеческой жизни.

Для тех из вас, кто получал тантрическое посвящение, тело – это объектная основа божества, поэтому вам еще больше нужно о нем заботиться. Когда вы моете свое тело, думайте, что оmyиваете божество. Ваше тело – это храм божества. Поэтому вам необязательно ездить в какие-то далекие храмы. Развивайте доброе состояние ума, в будущем оно станет настоящим божеством. С таким пониманием даже прием пищи становится для вас практикой Дхармы.

Далее, если сравнивать здоровое тело и здоровый ум, то в буддизме говорится, что здоровый ум важнее. Это самое главное в вашей жизни. Когда вы обретаете здоровый ум, тогда, даже если ваш карман пуст, я с уверенностью могу сказать, что вы будете счастливы. Я три года медитировал в горах Дхарамсалы. Мой ум стал немного здоровее. Поэтому, даже когда у меня нет денег, я не чувствую, что я бедный. Внутри я ощущаю невероятное богатство. Некоторые люди, даже накопив много денег, все равно чувствуют себя бедными, даже имея миллион долларов, они говорят: «Мало. У меня ничего нет». Да, они бедны, потому что у них нет настоящего богатства, только бумага.

Бумажные деньги сегодня есть, завтра их нет. Настоящее богатство – это заслуги. Когда вы обретае большие заслуги, тогда, даже если у вас есть только чай и кусок хлеба, для вас это будет самой вкусной пищей, вы будете счастливы. Это очень интересно, я не понимаю, как это работает. Когда у человека мало заслуг, даже если он богат, он не может наслаждаться и самой вкусной едой. Когда заслуг много, тогда даже самая простая еда кажется очень вкусной.

Есть история о том, как один человек хотел поставить Будду в неудобное положение и приготовил для него невкусную еду. Он поднес эту пищу только Будде и больше никому, потому что знал, что, если предложить ее другим людям, то они попробуют и скажут, что пища – дурная на вкус, и не станут ее есть. Он специально приготовил настолько невкусную еду, что хуже быть не могло, а Будда съел ее всю полностью, как обычную. Человек был сильно удивлен. Тут у Ананды, помощника Будды, закрались подозрения. Он подумал, что с пищей должно быть что-то не так, раз хозяин предложил ее только Будде и больше никому. Он взял тарелку Будды и попробовал пищу. Она была настолько противная, что Ананду чуть не вырвало.

Тогда Ананда спросил: «Будда, как вы смогли съесть такую ужасную еду?» Будда ответил: «Нет, нет! Для меня она была очень вкусной». Ананда сказал: «Но как же я могу поверить в это? Ведь я попробовал и знаю, что она просто отвратительная». На это Будда ответил: «Хорошо, если ты мне не веришь, попробуй». Он взял маленький кусочек пищи со своего языка и передал Ананде, тот попробовал, и сказал, что никогда в жизни не ел такой вкусной еды. Он спросил у Будды: «Почему это так?» Будда ответил: «Когда ты устраняешь все омрачения и реализуешь весь потенциал, все, чтобы ты ни переживал, будет для тебя блаженством».

Вот такого уровня нам нужно достичь, когда любая еда будет казаться вкусной. У меня его тоже нет, мой ум стал лишь немного более здоровым. Пока, конечно, если я съем такую отвратительную еду, мне будет плохо. Но средняя еда для меня кажется вкусной. Когда вы сделаете свой ум хоть немного здоровее, тогда Санкт-Петербург будет для вас счастливым местом. Любая еда для вас будет вкусной. Все люди вокруг будут хорошими. Если же ум болен, то вас ничего не будет радовать: ни изысканная пища, ни подарки родственников или друзей, ни место, где вы живете.

Вы должны понимать, что проблема заключается в том, что, с точки зрения буддизма, ваш ум ненормален, его надо лечить. Вы считаете себя нормальными, потому что сравниваете себя с сумасшедшими. Но в вашем уме есть много всего ненормального. Как только у вас в уме порождаются омрачения, вы сразу же становитесь больным человеком. Если в течение дня у вас пять раз возникают омрачения, то вы пять раз становитесь ненормальными, я могу сказать это с абсолютной уверенностью, это научное заключение. Это шизофрения, раздвоение личности. По природе вы добры – это одна личность. Как только возникают омрачения, вы становитесь совершенно другим человеком. В сансаре все шизофреники. Только достигнув состояния архата, вы станете нормальным человеком. Каждый день вы будете одной и той же личностью.

Я могу сказать о своих друзьях, с которыми вместе медитировал в горах в течение трех лет, что я не видел, чтобы они хотя бы один день были другими, не похожими на себя, ненормальными. Они все время были в одном и том же состоянии – спокойные, счастливые. Мы с вами – разные люди, у каждого из нас свой жизненный опыт. Я делюсь с вами своим опытом, потому что хочу помочь вам открыть ваши глаза. Как проходит ваша жизнь в Санкт-Петербурге? Утром вы встаете, едете на работу, потом возвращаетесь домой, смотрите телевизор, ложитесь спать, а на следующее утро – опять то же самое. В вашем

мозгу работает только одна извилина. Это аналогично тому, как вы катаетесь по одной ветке метро туда-обратно. Поэтому важно знать чужой опыт, чтобы вы могли смотреть на ситуацию с разных сторон.

Однажды было так, что я устал медитировать, решил отдохнуть и отправился в гости к своему другу, в его пещеру. Когда я к нему пришел, у него была сессия. Но он не сказал мне: «Я медитировал, а ты мне помешал». Он обрадовался: «Как хорошо! Пришел мой друг. Заходи, пожалуйста. Сейчас я приготовлю вкусный чай». Я сказал: «Не беспокойся, я просто устал. Я думал ты закончил сессию, и пришел немного пообщаться, отдохнуть». Но он все равно хотел приготовить чай для меня. У него был только один, старый, термос. Когда он наливал в него чай, термос упал и разбился.

Мне было интересно посмотреть на его реакцию, чтобы понять, какова его духовная практика. Тот термос, наверное, был его единственным ценным объектом. В горах зимой холодно, а так он мог согреться чаем. Вы думаете он расстроился? Нет, его спонтанная реакция была позитивной: «Как хорошо! Зачем йогину нужен термос? Это лишнее. У Миларепы не было термоса. Это защитник Дхармы мне дал понять, что я не нуждаюсь в термосе, и выбросил его». Вот таким должен быть и ваш ум. Если вы станете плакать, термос обратно не вернется. Относитесь к любой ситуации как к преподнесенному вам уроку. Это очень полезно.

Недавно в Интернете я прочел, что в нашем мире девятьсот миллионов человек страдает от недоедания. Каждый день двадцать тысяч человек умирает от голода. Это правда. Используйте Интернет для получения достоверной информации, как эта. Тогда вы перестанете говорить, что вам чего-то не хватает, вы поймете, что у вас все есть, и даже слишком много. Столько людей в мире умирает от недоедания, а в России еды полно – все есть: картошка, хлеб, колбаса, – холодильники забиты. Поэтому, когда у вас возникают мысли, что у вас чего-то нет, какие-то жалобы, вспоминайте о том, что я вам сказал – в нашем мире девятьсот миллионов человек недоедают, у них нет денег на то, чтобы купить самое элементарное – пищу, одежду, лекарства. Тогда вы поймете: «В настоящий момент мне очень везет, но ситуация может измениться в худшую сторону».

Крайне важно все время смотреть вниз, на тех, кто страдает больше, чем вы, тогда вы все время будете счастливы. У вас есть неправильная тенденция – вы все время смотрите вверх, на тех, кто обладает большим богатством, и поэтому все время говорите: «То, что у меня есть, – мало». Свои проблемы вы сравниваете с более мелкими, а не с большими. Свое богатство вы сравниваете с большим, а не с меньшим. Это настолько психологически ненормальный момент! Из-за такого неправильного сравнения у вас большие проблемы, мало богатства, и вы несчастны. Если же вы измените свой образ мышления, станете сравнивать свои проблемы с более серьезными, тогда вы поймете, что у вас все хорошо. Это теория относительности, о которой говорил Эйнштейн.

Я раньше думал, что наука взаимодействует только лишь с цифрами, теперь я вижу, что она также тесно связана с образом мышления. Это как философия. Теория относительности Эйнштейна – тоже философская тема. Это одна из теорий, которая вытекает из буддийской теории взаимозависимости, является ее частью. Эта теория поможет вам раскрыть ваши глаза и увидеть, что все сильно зависит от того, как вы это интерпретируете.

Один из моих друзей, мой ученик, является профессионалом в области математики. Когда я с ним разговаривал, он сказал мне, что математика вовсе не сводится к одним лишь цифрам. Когда математики хотят подсчитать, за сколько времени машина может добраться до определенного места, им важно знать скорость машины. В жизни также можно

подсчитать, какие у нас расходы, тогда будет понятно, через сколько закончатся деньги. Это тоже математика. Это мне интересно. А просто цифры – сколько будет дважды два четыре – мне не нужно. Математика – это логика.

Как еще вы можете предсказывать будущее? С помощью вероятности. Какие причины вы создадите, такой результат и получите. Если причины плохие, то с большой вероятностью можно утверждать, что и результат будет плохим. О теории вероятности говорил еще Будда, поэтому он тоже давал математическое учение. Сейчас я понимаю, что между буддизмом и математикой много общего – теория вероятности, теория относительности. Таким образом, важно проводить правильное сравнение, чтобы у вас было больше счастья и меньше трудностей.

Когда у меня возникают проблемы, я сравниваю их с еще большими проблемами, от этого мои проблемы естественным образом уменьшаются. Мой ум становится спокойным. Свое богатство я всегда сравниваю с богатством тех людей, которым не хватает даже на еду, так я все время чувствую, что у меня богатства слишком много. В действительно его меньше, чем у бизнесменов, но, думая таким образом, я чувствую, что у меня богатства много, и что мне нужно делиться с бедными людьми. Когда своим небольшим богатством вы будете делиться с другими, в результате оно будет становиться все больше и больше, это теория взаимозависимости.

Почему бывает так, что одни рождаются миллионерами, а другие всю жизнь работают, но в кармане у них нет и ста долларов? Здесь нет случайностей. Если человек родился миллионером, значит, в прошлой жизни он практиковал щедрость, и наоборот. Расскажу вам одну историю, которая произошла во времена Будды. Учение на основе историй очень важно, поскольку оно остается в вашем сердце, вы хорошо запоминаете эти истории. Мой Духовный Наставник говорил мне: «Учение должно передаваться таким образом, чтобы, во-первых, оно было логичным, чтобы не было никаких противоречий с теми учениями, которые ты давал раньше. Оно должно базироваться на фактах, а не на твоих, возможно, ошибочных интерпретациях. Во-вторых, когда ты даешь учение, оно должно быть основано на подлинных цитатах. Но только этого недостаточно. Чтобы тронуть сердца слушателей, нужно давать учение на примере историй прошлого. С помощью этих трех моментов ты сможешь сделать так, чтобы учение затронуло сердца людей, чтобы оно имело для них смысл».

Если, послушав мое учение, вы станете немного более хорошими людьми, если ваш ум раскроется, вы станете мудрее, я буду очень счастлив. Мудрость возникает не потому, что у вас есть большое количество информации, а в силу убежденности. Когда в вас появляется убежденность, вы становитесь мудрее. Что касается информации, то некоторые люди обладают огромным количеством информации, а при этом остаются такими же глупыми, как маленькие дети.

Итак, один человек задал Будде вопрос: «Будда, почему я так беден, так несчастлив?» Будда ответил: «Ты беден, потому что не практикуешь щедрость». Человек удивился: «Будда, как же мне практиковать щедрость, ведь мне нечего отдать другим?» Будда сказал: «У тебя есть пять вещей, которые ты мог бы давать другим. Во-первых, своими глазами ты мог бы смотреть на других взором любви и сострадания, но ты этого не делаешь». Вы ведете себя точно так же – смотрите на людей так, как будто они являются источником ваших проблем, например, вашей бедности. Это неправильно. Еще вы смотрите на них глазами, полными зависти: «Почему у них это есть, а у меня нет?»

Когда вы будете смотреть на людей глазами, полными любовью, тогда вы будете им сорадоваться и желать счастья. Если ваш сосед купил новую машину, радуйтесь. Это его счастье кратковременно, потому что однажды машина может сломаться. Желайте соседу счастья. Скажите ему, что вы рады его покупке, это не только его машина – ваша с ним машина. Это правда. Вы можете вместе куда-нибудь с ним ездить. Сейчас ваш ум думает по-другому. Когда сосед покупает машину, вы завидуете, а, когда вам нужно куда-то поехать, вы просите соседа вам помочь. Это ненормально, если у вас появляются такие мысли, останавливайте себя. Ваши родственники далеко, а сосед рядом, он важнее, ведь вы зависите друг от друга. Поэтому, когда у других появилось немного удачи, как можно завидовать?! Так что Будда правильно сказал тому бедняку: «Ты смотришь на других глазами зависти и гнева, а не любви и сострадания. Как же ты можешь быть счастливым?!» Две с половиной тысячи лет назад Будда давал такие советы, и сейчас они очень полезны.

Смотрите на других глазами любви и желайте им счастья. Когда я вижу красиво одетых людей, я думаю: «Как хорошо! Они такие красивые». Скоро они постареют, и их красота исчезнет, поэтому сейчас надо радоваться их кратковременному счастью. Если в Санкт-Петербурге будет много красивых людей, то и сам город будет красивым. Вот такие у вас должны быть добрые мысли. У меня нет высоких реализаций, но, когда я выхожу на улицу, я смотрю на всех с любовью. Если я вижу, что кто-то счастлив, я становлюсь в два раза более счастливым. То есть мне это выгодно. Я понимаю, что все людские радости – это временно, поэтому желаю им только счастья. Если я вижу, как кто-то страдает, я думаю: «Жалко, пусть никто не страдает». Вам следует поступать точно так же. Это очень полезно, так ваш ум станет нормальным.

Если вы смотрите на других с завистью, то сами себя делаете несчастными. У вас портится настроение, лицо краснеет, из ушей идет дым. Кто создает вам проблемы? Вы сами, потому что не умеете правильно смотреть на других. Ваши родители не научили вас этому, потому что не знали философию. Я не являюсь каким-то особенным человеком, просто, когда я был маленький, мой отец всегда говорил мне: «Смотри на других с любовью, а не с завистью и гневом. Это будет тебе самому выгодно».

Все, что я говорю, это и есть ваша практика. Потому не просите меня потом: «Геше-ла, дайте, пожалуйста, мне практику». Далее, Будда сказал: «Во-вторых, своим ртом ты мог бы говорить что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь». Вы тоже, когда открываете рот, говорите: «Он такой-то, она такая-то...», – из-за этого у вас возникают проблемы. Поэтому, открывая рот, говорите только хорошее, полезное для других, то, что может их сделать счастливыми. Тогда вы не будете создавать себе негативной кармы, только позитивную. Это буддийская практика.

Далее, Будда сказал: «В-третьих, своим лицом ты мог бы улыбаться другим. Это очень хороший вид щедрости – даяние улыбки другим. Но ты делаешь такое лицо, как будто другие люди – источник твоих проблем. На самом деле источник твоих проблем находится у тебя внутри». Слушая Будду, этот человек с радостью соглашался. Вам тоже так нужно слушать. Его Святейшество Далай-лама, куда бы ни отправился, везде улыбается. Даже если китайский лидер его ругает, Далай-лама улыбается. Это самый лучший ответ. Если в метро на вас кто-то плохо посмотрит, станет вас ругать, улыбнитесь ему. Тогда он испытает стыд за свои действия и больше так не поступит. Так вы ему поможете, преподнесете хороший урок. Если же вы станете его ругать в ответ, то сделаете его еще хуже.

Когда я в первый раз приехал в Москву, я в метро всем улыбался, люди думали, что я ненормальный. В России считается, что, если вы не знаете человека, а он вам улыбается, то это ненормально. Это такой неприятный момент в культуре. То, что является нормальным,

люди считают ненормальным, это очень странно. В Тибете есть такая поговорка: в той стране, где живут только одноглазые люди, человек с двумя глазами будет считаться ненормальным. Так что, даже если другие подумают, что вы ненормальный, это не имеет значения, куда бы вы ни отправились, везде улыбайтесь. Это сделает вас более красивыми. Улыбка – это бесплатная, самая лучшая косметика. Некоторые девушки используют дорогую косметику, а потом, когда злятся, эта косметика опадает, и они становятся страшными. Вам не нужно ходить в салон красоты, просто улыбайтесь, любите других людей и будете очень красивыми.

Также, улыбаясь другим людям, вы создаете причины своего счастья на период из жизни в жизнь. Ученые тоже говорят, что, когда человек улыбается, с любовью относится к другим, в его теле начинает циркулировать особая позитивная энергия, его элемент воды становится совершенно другим. Когда человек злится, проявляет агрессию, вся структура его тела тоже меняется, становится уродливой. Поэтому, если вы хотите быть красивыми и желаете, чтобы ваша жизнь была прекрасна, все время улыбайтесь, даже в трудные времена, у вас нет другого выбора.

Далее, Будда сказал: «В-четвертых, своим сердцем ты можешь желать другим людям счастья, но ты этого не делаешь, все время думаешь только о себе. Как же ты можешь быть счастливым?!» Поэтому в своем сердце все время говорите: «Я хочу счастья, но другие также хотят счастья. Все должны быть счастливы». Не думайте: «Я – самый главный». По возможности научитесь думать, что другие важнее вас, потому что вы – всего один человек, а других – множество. Если вы пока к этому не готовы, то, как минимум, думайте: «Я и другие одинаково важны». Я думаю таким образом. Это очень полезно. Если я не считаю себя самым главным, многие мои проблемы решаются сами собой. Когда эго становится меньше, проблемы исчезают. Когда вы думаете, что только вы важны, тогда, если вас кто-то критикует, вы всю ночь не можете спать, хотите отомстить этому человеку. Кто виноват? Вы сами, потому что у вас ненормальный ум.

Самый здоровый ум – это забота о других больше, чем о себе. Это то, что есть у бодхисаттв. Я еще не достиг этого, у меня более низкий уровень – я думаю, что я и другие одинаково важны, поэтому я только наполовину господин. Настоящий господин – тот, кто заботится о других больше, чем о себе. Я прошу вас хотя бы наполовину стать господином или госпожой, поэтому думайте, что вы и другие одинаково важны. У вас два Духовных Учителя: первый – Его Святейшество Далай-лама, он уже достиг состояния будды, я – второй. Я иду немного впереди вас, чтобы вдохновлять вас, потому что, если вы будете думать о Его Святейшестве Далай-ламе, то решите: «Он уже достиг состояния будды, далеко ушел вперед, я не могу его догнать». Так вы можете пасть духом, у вас опустятся руки. Меня вы можете догнать, если будете думать, что вы и другие одинаково важны.

Всегда улыбайтесь другим людям. Это ваша практика. Если вы будете два часа читать мантры, а потом злиться на других, думать: «Я – самый важный. Я – буддист, практик Махаяны, практик тантры», – то это не буддийская практика. Здесь даже запаха буддизма нет. Будда говорил: «Тот, кто не может стерпеть счастье другого человека, а при этом называет себя практиком Махаяны, – лжец». Практик Махаяны не может завидовать удаче другого человека. Шантидева тоже говорил, что сначала нужно сделать свой ум нормальным, а потом говорить красивые слова: «Ради блага всех живых существ пусть я достигну состояния будды». Поэтому, когда я вижу, что другие люди немного счастливы, я радуюсь: «Я обещал сделать их счастливыми, но моей силы для этого недостаточно. Как хорошо, что они сами смогли стать хоть немного счастливее». Я искренне говорю, я действительно так думаю.

Позавчера я вам сказал, что у меня почти не бывает чувства зависти. Я не являюсь особым человеком, просто мой ум стал немного более нормальным, поэтому я счастлив. Когда у вас войдет в привычку радоваться удаче других людей, тогда вы станете в два раза счастливее. Такое счастье не купить ни за какие деньги! Думайте таким образом и в повседневной жизни делайте свой ум более нормальным – это ваша практика. Пока не просите меня: «Геше Тинлей, дайте мне особую технику медитации, чтобы я стал необычным человеком». Это ерунда! Сначала не этим надо заниматься. Это ваше эго хочет стать буддой: «Дайте мне инструкции по медитации на ясный свет, чтобы я стал буддой». Это невозможно. Сначала измените свой образ мышления, сделайте свой ум немного нормальным, только потом приступайте к медитации.

Нормальный ум вдвойне счастлив, если видит счастье других людей, а, видя страдание, он думает: «Как жалко. Что мне сделать, чтобы помочь?» Когда вы достигнете такого уровня и породите желание: «Я искренне хочу помогать всем живым существам, но моих способностей недостаточно для этого. Пожалуйста, Геше Тинлей, дайте мне какую-нибудь медитацию, чтобы развить силу моего ума», – тогда я дам вам настоящие инструкции. До этого тантрическое учение не дают. Ненормальным людям медитация на ясный свет ни к чему.

Далее, Будда сказал: «В-пятых, своим телом ты можешь делать что-то хорошее для других, проявлять к ним уважение, но ты этого не делаешь». Это подлинное учение, это слова Будды. Нет такого мастера, который превосходил бы Будду. Какой бы учитель ни приехал в Санкт-Петербург передавать учение, если вы слышите странные слова, спросите его: «Каков источник этого учения, какой коренной текст?» В Тибете есть такая традиция, поэтому там не бывает ложных учений. Когда кто-то дает необычное учение, все сразу говорят: «Это неправильно. Откуда это учение?»

Итак, крайне важно своим телом проявлять уважение к другим, быть скромным, смиренным. Не обязательно для этого вести себя как японские женщины. Но элементарное уважение должно быть. Мужчины, проявляйте уважение к женам даже в мелочах, например, когда они приносят вам чай. Женщины, если вам муж делает подарок, относитесь к этому уважительно. Это практика нравственности, этики. Это то, чем вы можете заниматься в повседневной жизни. Когда Далай-лама помогает бедным, он никогда не бросает деньги, а дает их им двумя руками, с уважением. Если вы помогаете другим с уважением, они будут очень счастливы.

Помните об этих пяти видах щедрости и старайтесь ежедневно их практиковать. Сколько бы вы ни практиковали щедрость, меньше ее не станет. Даже самый бедный человек может практиковать эти пять актов даяния. Сейчас я напомним вам о них. Первый – своими глазами смотрите на других взглядом любви и сострадания. Второй – своим ртом говорите что-нибудь хорошее другим. Третий – своим лицом демонстрируйте улыбку другим. Четвертый – своим сердцем желайте счастья другим. Пятый – своим телом делайте что-нибудь хорошее и проявляйте уважение к другим. Например, иногда мойте общий коридор там, где вы живете, это тоже практика. Только узкий ум может думать: «Это моя территория, а то – нет». Это ваше общее помещение. Вымыв его, вы подадите хороший пример соседям, они подумают: «Нам стыдно, наш сосед убирает, а мы – нет. Мы тоже будем убирать». Если все жильцы будут активными – во всем доме будет чисто, все будут счастливы. Если же один будет убирать, а другой мусорить, всем будет плохо. Мы все зависим друг друга.

Теперь мы переходим к учению по четырем благородным истинам. В прошлый раз я дал вам учение по благородной истине страдания, сейчас мы рассмотрим благородную истину источника страданий. Определение благородной истины источника страданий звучит

следующим образом: «Это то, что является причиной благородной истины страдания и характеризуется четырьмя аспектами, такими, как причина, источник, условия и полное проявление». Слово «то» указывает на то, что находится внутри вас, – ваши омрачения и отпечатки негативной кармы. Именно они являются причиной ваших страданий, а не что-то или кто-то снаружи. Вы этого не знаете, поэтому во всех своих проблемах вините других. Так поступают не только люди, но и животные, от этого спонтанно появляется гнев.

Почему, когда появляются проблемы, вы начинаете злиться, а, если вы счастливы, то гнев у вас не возникает? Потому что, когда вы счастливы, вы никого ни в чем не обвиняете, поэтому и не злитесь. Это очень логично, исследуйте это. У людей низкого уровня гнев возникает даже из-за маленькой проблемы. У людей высокого уровня, даже если появляется большая проблема, гнева нет, их ум остается спокойным. Вначале они были такими же, как и вы. Когда у них возникали проблемы, они думали, что в этом виноваты другие люди, например, сосед, который вчера как-то косо посмотрел. Только ненормальный ум может обвинять в своих проблемах кого-то, а не себя. Из-за того, что ваш ум болен, вы злитесь. Как сделать свой ум здоровым? Для этого не надо садиться в позу медитации. Нужно проанализировать: «Кто виноват в моей проблеме? Только мои омрачения, моя карма. Если бы я не создал негативную карму, эта проблема не возникла бы. Поэтому никто не виноват в этом, только я сам». Если вы это поймете, тогда в любой ситуации ваш ум будет оставаться спокойным, и ваша карма очистится. У меня есть такой опыт.

Иногда вы думаете, что, если будете медитировать, то придут божества и подарят вам реализации, но это невозможно. Будда говорил: «Я не могу избавить вас от страданий, так же, как, когда вынимаю занозу у вас из ноги. Я не могу очистить вас от негативной кармы, так же, как, когда поливаю нектаром ваше тело. Я не могу передать вам свои реализации, так же, как, когда делаю вам подарок. Только указывая путь к освобождению, я могу принести вам благо. Я укажу вам путь к освобождению, но освобождение находится в ваших руках». Поэтому у меня нет таких мыслей: «Я сделаю подношения божествам, они будут рады и подарят мне реализации». Это фантастика. Если бы у них была такая сила, тогда они сразу бы сделали всех существ счастливыми, без всяких молитв и подношений, они же видят, как живые существа страдают. Но у них нет такой возможности, ваши реализации – в ваших руках, потому что все подчиняется закону кармы.

Будда говорил, что закон кармы сильнее, чем сила божества. Какую причину вы создаете, такой результат и получаете. С этим будды и божества ничего поделать не могут, но они могут рассказать вам, как очистить негативную карму, могут создать хорошие условия для проявления какой-то вашей позитивной кармы. То, что вы родились людьми, – также во многом доброта будд и божеств. Потому что с точки зрения теории вероятности в вашем уме девяносто пять процентов отпечатков негативной кармы, и только пять процентов отпечатков позитивной кармы. Так что вероятность родиться в низших мирах была у вас девяносто пять процентов. Но будды и божества создали условия для проявления одного из ваших позитивных отпечатков, благодаря чему вы и родились человеком. Таким образом, с точки зрения условий будды и божества могут вам помочь, но, что касается причины, ее вам нужно создавать самим, никто другой не сделает это за вас. Если человек не создал причину, отпечаток позитивной кармы, будды и божества ничего не смогут сделать. Это важное сущностное наставление, вам нужно понимать его.

Некоторые люди думают, что в буддизме нет веры в Бога, но это не так. Буддисты верят в Бога, в то, что Бог может помочь с точки зрения условий, но все остальное вам нужно делать самим. Точно так же, если вы хотите получить хорошую работу, сначала вам надо выучиться профессии, получить диплом. А уж потом ваши друзья могут вам помочь, например, порекомендовать начальнику.

Итак, если вы понимаете, что причины страданий исходят изнутри, вы никого не будете обвинять, и проявлять терпение вам будет гораздо легче. В дополнение к этому вы будете думать, что, если человек делает для вас что-то плохое, как-то вредит вам, то это для вас хороший шанс, чтобы развить свой ум. Во-первых, вы думаете, что он не является причиной ваших проблем, а во-вторых – что он создает условия для того, чтобы ваш ум стал сильнее. Вы будете ему очень благодарны за это. С таким образом мышления, если вас кто-то будет критиковать, вы скажете: «Как хорошо! Это прекрасный шанс для меня».

Поэтому, если в семье жена начинает критиковать мужа, он должен радоваться, думать, что это хороший шанс для него: «Как хорошо! Если жена меня не будет критиковать, то кто же тогда?!» Чужой человек никогда не будет вас критиковать, наоборот, он будет хвалить, говорить: «Какой вы умный!» Только жена может заметить ваши маленькие ошибки. У женщин вообще острый глаз, они отлично видят чужие ошибки. Поэтому вам с благодарностью надо воспринимать критику: «Как хорошо, что ты сказала мне про мою ошибку. Я сам этого не замечал за собой. Спасибо большое».

Считается, что за успехом мужчины всегда стоит женщина. Почему? Потому что большинство женщин достаточно приземленные. У них меньше склонностей к глобальному мышлению, но они практичны. Мужчины склонны витать в облаках, а женщины опускают их на землю, это очень хорошо. Например, муж говорит, что ему нужен роскошный офис, а жена его сдерживает: «Не нужно так много денег тратить на офис». Или муж хочет купить дорогую машину, а жена отвечает: «Зачем тебе сейчас такая машина? Лучше вложить деньги в бизнес». Мужчины обычно думают, что так их жены им мешают, но в словах женщин много полезного.

Конечно, не надо впадать в крайности: если женщина слишком жадная, это тоже неправильно. Если зерно не посадить в землю, ничего не вырастет. Без причины не может быть результата. Если в бизнес не вкладывать деньги, он не будет развиваться. Это муж должен объяснять своей жене. Когда они научатся понимать друг друга, тогда у них будет гармония в отношениях. Расскажу вам один анекдот. В индийской школе учительница вела урок у десятиклассников. Она сказала детям: «За успехом каждого мужчины стоит женщина, что вы понимаете из этого?» Один ученик встал и сказал: «Я понял эту мысль. Учиться не нужно, нужно чтобы у тебя было пять женщин, тогда ты будешь очень успешный».

Вернемся к теме. Итак, источником ваших страданий являются ваши омрачения и отпечатки негативной кармы. Вы должны обрести в этом абсолютную уверенность. Почему омрачения – источник ваших страданий? В «Абхисамаяланкаре» проводится подробный анализ омрачений. Ученые, например, исследуют какую-то пищу и говорят, что она вредная, ее нельзя есть, потому что из-за нее у вас могут возникнуть проблемы со здоровьем. Если вам это скажут, вы подумаете: «Я этого раньше не знал. Теперь я эту пищу точно есть не буду. Ученые доказали вред этой пищи с помощью анализов. Я хочу, чтобы мое тело было здоровым». Точно так же вам нужно проанализировать свои омрачения и прийти к выводу, что они являются источником ваших проблем. Тогда вы скажете: «С этого момента я больше никогда не буду использовать свои омрачения».

До сих пор вы использовали свои омрачения как нехорошую пищу, поэтому у вас возникали проблемы. Как только вы поймете, что ваши омрачения – это источник ваших страданий, яд, вы уже не захотите использовать их для решения проблем и обретения счастья, как это было раньше. Я уже достиг такого уровня, но, по старой привычке, омрачения у меня все еще возникают. Однако я борюсь с ними, останавливаю их: «Нет! Вы делаете мою ситуацию

только хуже. Когда вас нет, я счастлив! Оставьте меня». Это и есть буддийская практика. Тем не менее многие думают, что буддийская практика – сесть в позу медитации, ни о чем не думать, находиться в нейтральном состоянии. Но так мы поступаем каждую ночь, когда спим, а результата никакого. Поэтому думать так – глупо.

С омрачениями надо бороться, говорит им, что вы никогда не будете их использовать. Именно это называется практикой. Будда говорил: «Не создавать негативной кармы, накапливать богатство заслуг, полностью укротить свой ум – вот в чем учение Будды». Он не призывал не думать о прошлом и будущем, сосредоточиться только на своем уме и пребывать в расслабленном состоянии. Поэтому, если какой-то учитель дает вам такое учение, будьте осторожны, это не учение Будды. Это лишь маленькая техника для развития концентрации, но она не предназначена для вашей жизни. Когда вы разовьете высокий уровень концентрации, тогда вам не нужно будет уже применять противоядия, в этот момент необходимо пребывать в состоянии естественного расслабления.

Если орел на земле расслаблен, он не сможет взлететь. Поэтому на земле ему надо работать крыльями. А когда он уже парит высоко в небе, тогда ему не нужно использовать крылья, так он достигнет спонтанного парения. Точно так же, если вы расслабитесь с самого начала, то вообще не добьетесь никакого прогресса. В Европе, в Америке и в России есть такие люди, называющие себя буддистами, которые сидят, как сложивший крылья орел. Они могут так сидеть и двадцать лет, не достигая никакого прогресса. Мне их жалко. Ни одного дня они не борются с омрачениями. После такой бесполезной медитации они продолжают оставаться под действием омрачений. Если им кто-нибудь скажет что-то неприятное, они отвечают: «Я прочту буддийскую мантру, чтобы тебе стало плохо». Или они надевают четки и говорят: «Я – йогин». Такие люди – позор буддизма, они совершенно не понимают учение.

В словах Будды: «Не совершайте негативной кармы, накапливайте богатство заслуг, укротите свой ум полностью», – заключен глубокий смысл. Он говорил, что первая практика – это практика нравственности. Не создавать негативной кармы – это значит никому не вредить. Контролируйте свои тело, речь и ум. Далее, укротите свой ум полностью. Чтобы этого добиться, нужно бороться со своими омрачениями. Сейчас я учу вас тому, каким образом это делать, это настоящая буддийская практика. Для этого не обязательно сидеть в позе медитации. Каждый день, где бы вы ни находились: дома, на работе, в дороге, – если к вам приходят омрачения, не пускайте их. Если омрачения подсказывают какие-то хитрые комбинации, отвечайте им: «Мне это не нужно. У меня все хорошо, не делайте мне хуже. Мне не нужен быстрый путь. Я и так достаточно счастлив». Если вы думаете, что омрачения помогут вам обрести счастье, то это дебютная ошибка. В своей жизни никогда не позволяйте омрачениям овладеть вами, говорите им: «Вы – причина, источник моих страданий».

Далее поговорим о том, как Будда Майтрея в «Абхисамаяланкаре» проанализировал омрачения. Нет мастера превосходящего Будду Шакьямуни, Будду Майтрею. Это не мое учение, это не буддизм Геше Тинлея или какой-нибудь школы, это Слово Будды. Нет никакого отдельного гелугпинского, кагьюпинского или нyingмапинского учения, как это сейчас преподносится на западе. Далай-лама всегда говорит: «Нет никакого отдельного тибетского буддизма. Буддизм пришел в Тибет из монастыря Наланда. Источник учения – Будда Шакьямуни». Поэтому я хочу, чтобы в России тоже был такой буддизм, из монастыря Наланда, тогда это будет чистый буддизм.

Итак, анализ омрачений проводится следующим образом: изучается их причина, сущность и функции. Ученые, если у них возникает подозрение, что пища плохая, тоже проводят такой анализ, чтобы точно определить – можно есть эту пищу или нет. Поэтому я говорю вам, что буддизм – это не догма, а наука об уме. Некоторые считают, что буддизм не является

религией, это заблуждение. Буддизм не отрицает веру в Бога, буддисты верят в существование Бога, поэтому это религия. Только в буддизме нет в веры в то, что Бог является творцом всего вокруг. Буддизм – это не только религия, но и наука, и астрология, и высокая психология. Буддизм включает в себя множество различных знаний.

Далее, что касается причины омрачений, то они возникают из-за ошибочного состояния ума. Нет ни одного омрачения, которое возникало бы из достоверного состояния ума, это совершенно точно. Если наука докажет, что есть такое омрачение, которое возникает на основе достоверного состояния ума, тогда буддисты откажутся от своей теории. Но это невозможно. Все омрачения возникают из ошибочных состояний ума. Ученые, исследуя гнев, тоже пришли к выводу, что, когда человек злится, на восемьдесят процентов он воспринимает объект ошибочно, преувеличивает его. Когда люди злятся, они теряют объективное видение. Если они видят что-либо объективно, гнев у них не возникает. Поэтому старайтесь на все смотреть объективно, это очень важно.

В буддизме, в отличие от других религий, говорится, что главное качество, которым должен обладать ученик, – это непредвзятый ум. Ученик должен иметь равное отношение ко всему. Не надо надевать шапку буддиста, анализируйте, как ученые, исследуйте, что достоверно, а что – нет. Буддизм и наука имеют много общего. Слушая мое учение, вам нужно также проводить анализ, тогда вы сможете открыть для себя истину, и ваш ум станет другим. Реализации не придут к вам откуда-то извне, сначала вам надо открыть свои глаза, тогда вы станете другим человеком, более мудрым, более счастливым.

Поэтому вначале самая важная практика – это не медитация, а слушание учения у подлинного Наставника. Будда говорил о таком процессе развития ума, при котором сначала вы обретаете мудрость, основанную на слушании учения. Затем вы развиваете мудрость, возникающую на основе размышления об учении. Только после этого вы приступаете к развитию мудрости, основанной на медитации. Сейчас люди поступают наоборот: вначале медитируют, не достигают никакого прогресса, а потом задумываются, правильно ли они медитировали. Когда они осознают, что у них нет четкого понимания, как нужно практиковать, тогда они переходят к слушанию учения. Это противоположный порядок. Да, они приходят к слушанию учения, это хорошо, но так они теряют многие годы драгоценной человеческой жизни.

Далее, привязанность. В буддизме говорится, что, когда вы привязываетесь к какому-то объекту, у вас появляется стопроцентное преувеличение. Психологи считают, что преувеличение составляет восемьдесят процентов, но Шантидева говорил о стопроцентном преувеличении и полном отсутствии основы для красоты. Он советовал: «Исследуйте, где находится эта красота. Вначале умственно отделите кожу, в ней вы не сможете найти ничего красивого. Далее отделите мясо – там тоже нет никакой красоты, так же, как и в скелете. В кишках вообще находятся фекалии, то есть тело представляет собой некую фабрику по производству экскрементов. Это факт, но, смотря на объект привязанности, мы его преувеличиваем и думаем, что он – красивый. Таким образом, вы можете видеть, что причина всех омрачений – ошибочное состояние ума.

Далее, сущность. Как говорил Будда Майтрея, а также Лама Цонкапа в Ламрине, сущность всех омрачений – это глупость и ядовитое состояние ума. Когда в вашем уме появляются омрачения, вы на сто процентов становитесь глупым человеком. Однажды мужчина спросил у женщины, кто умнее – женщины или мужчины. Женщина ответила: «Конечно, женщины умнее». Мужчина спросил: «Почему?» Тогда женщина сказала: «Вы видели хотя бы одну женщину, которая, увидев у какого-то мужчины красивые ноги, потеряла бы от этого голову? Таких женщин нет». Это правда. В другой ситуации женщина задала мужчине тот

же вопрос, и он ответил, что мужчины умнее. Женщина спросила: «Почему?» – а он сказал: «Вы видели хотя бы одного мужчину, который смотрелся бы в зеркало целый час? Такого нет».

Что демонстрирует эта история? Когда мужчины привязываются к женщинам, они становятся глупыми. Когда женщины привязываются к себе, происходит то же самое. Омрачения делают людей глупыми, это правда. Аферисты знают об этом. Анализируя поведение людей, они понимают, что, если у человека легко появляется привязанность, то его также легко можно обмануть. Когда у бывшего владельца «МММ», сидевшего в тюрьме, журналисты спросили, чем он займется после освобождения, он ответил: «Я снова создам компанию «МММ»». Журналисты были в недоумении: «Как же вы сможете заниматься тем же самым бизнесом, если все уже знают, что это такое?» Он ответил: «Ничего страшного, я назову фирму по-другому. Пока люди в России хотят быстро заработать легкие деньги, я смогу обмануть их в любой момент».

Аферисты знают о том, что омрачения – это слабость людей. Но они не думают, что у них самих тоже есть слабость – их собственные омрачения. Вы тоже допускаете такую ошибку. Зная, что любой человек под воздействием гнева становится глупым, вы сами все равно злитесь. То же самое касается и привязанности. Вы легко видите чужие ошибки, а своих не замечаете. Поэтому вам не нужно думать об омрачениях других людей, думайте о своих собственных, потому что они делают вас глупыми. Это можно сказать с абсолютной уверенностью.

Сущность омрачений – это яд. Поэтому будьте осторожны с привнесением привязанности на путь. Это непросто. Привнесение во имя тантры грубой, сексуальной привязанности на путь – это абсурд. В настоящий момент вы не можете даже контролировать свои омрачения, поэтому не пытайтесь привнести их на путь. У павлина есть особая искусность – он может есть какие-то ядовитые ягоды, но при этом он знает какое количество яда безвредно для него. Если ворона возьмет пример с павлина и съест ядовитые ягоды, она умрет. Точно так же обычному человеку не нужно пробовать привнести привязанность на путь, это глупо.

В тантрах речь идет о совершенно другом. Там говорится об использовании наитончайшего ума и наитончайшего тела. В этом заключен очень сложный механизм. Если грубый ум не может остановить грубые омрачения, как же тогда вы сможете использовать наитончайший ум, тонкие омрачения для обретения прогресса на пути?! Для вас это недостижимо, так что даже и не пытайтесь. Поэтому не пейте алкоголь во имя тантры и не говорите про женщин: «Это мои дакини». Это позор.

Далее, функция омрачений. Анализ показывает, что функция омрачений состоит лишь в том, чтобы вредить и вам, и другим. Омрачения не могут никому принести пользу. В тантрах омрачения используются не потому, что у них есть какая-то хорошая функция, а потому что с их помощью можно пережить ясный свет. Это другое. Омрачения – это яд, у них нет ничего хорошего. Вначале мой Духовный Наставник даже не говорил о том, что можно как-то использовать омрачения, привносить их на путь, потому что у нас есть сильное пристрастие к омрачениям. Если начать говорить об их использовании, тогда никто не захочет от них избавиться.

Почему люди в России, в Европе, в Америке так любят тантру? Потому что ум зависит от омрачений, а тантра говорит: «Омрачения – это неплохо». Люди радуются: «Как хорошо! Я смогу быстро стать буддой!» Это неправильно. Таким людям нельзя давать учение по тантре. Ваджрапани говорил: «Тантрическое учение нужно давать тем, у кого есть

бодхичитта, кто заботится о других больше, чем о себе». Это строгое указание Будды Ваджрадхары! Ваджрапани был главным держателем тантрического учения.

Но в наши дни у кого есть бодхичитта? Практически ни у кого. Поэтому Далай-лама и некоторые другие учителя передают это учение из сострадания, ради отпечатков, иначе оно исчезнет. Однако есть и другие мастера, их около шестидесяти процентов, которые передают это учение с целью собрать побольше людей и получить за это деньги. Такое встречается во всех школах –и в Ньингма, и в Кагью, и в Гелуг, и в Сакья. Но везде есть и хорошие учителя, высокие мастера. Поэтому никогда не говорите, что, например, школа Гелуг лучше других. Нет! Там тоже есть обманщики. Некоторые гелугпинские мастера даже критикуют Далай-ламу.

Итак, функция омрачений состоит лишь в том, чтобы вредить. Проверьте это на собственном опыте. Исследуйте, каким было ваше состояние ума до того, как в нем появилось омрачение, и, каким оно стало после этого. Тогда вы ясно увидите, что ваш ум был достаточно спокойным, но, как только возникло омрачение, например, гнев, покой ума сразу же исчез. Если у вас возникает привязанность, вам тоже становится некомфортно. По мере того, как привязанность становится сильнее и сильнее, она переходит в цепляние. Это девятое звено двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения.

Цепляние – это когда вы думаете: «Мне нужен этот объект. Без него я не могу прожить». Оно делает людей ненормальными. Если, например, девушку начнут постоянно спрашивать, когда же она выйдет замуж, она потеряет спокойствие. Сначала девушка станет думать, что, возможно, правда ей надо выйти замуж, потом эта ее небольшая привязанность перейдет в цепляние: «Мне обязательно нужен муж!» Постепенно она станет ненормальной – не сможет спокойно ни спать, ни есть, ни работать. То же самое происходит и с мужчинами. Это дебютная ошибка.

Расскажу вам историю, которая демонстрирует те дебютные ошибки, которые возникают в нашей жизни при появлении омрачений. Это очень полезно. Во времена Будды один человек имел достаточно средств к существованию, он лежал под деревом, отдыхал, ел какую-то пищу и был вполне счастлив. Однажды он подумал: «Я хотел бы стать самым богатым человеком в этом городе». Он вцепился в эту мысль: «Да! Это действительно так. Я должен стать самым богатым человеком в городе, до тех пор, пока этого не произойдет, я не могу быть счастливым». Из-за этого омрачения он потерял покой ума, стал ненормальным. Он стал искать способ разбогатеть.

У него была большая территория, на которой он растил множество деревьев. Он решил их срубить, чем-нибудь засеять, собрать богатый урожай, продать его и так стать богатым. Одолжив топор у соседа, он начал рубить деревья, а, когда принес топор соседу назад, тот был занят, поэтому он оставил топор возле соседской двери. Ночью топор кто-то украл. На следующее утро сосед спросил: «Где мой топор?» Тот человек ответил, что вернул его еще вчера, завязался спор, потом пришла его жена и тоже стала ругать его, и он убежал в лес. Там он увидел Будду, медитирующего под деревом. Будда был таким умиротворенным, что человек подумал: «Он такой счастливый!» В ту же секунду Будда сказал: «Да, я очень счастлив». Тогда человек спросил: «Почему ты такой счастливый, а я – нет?»

Послушайте, что ответил Будда. Он раскрыл механизм возникновения дебютных ошибок, из-за которых у нас появляются проблемы. Будда сказал: «Я счастлив, потому что не хочу стать самым богатым человеком в городе. Поскольку я не хочу стать самым богатым человеком, мне не нужно рубить деревья. Поскольку мне не нужно рубить деревья, я не

занимал топор у соседа. Поскольку я не терял этот топор, я не ссорился с соседом. Поскольку у меня нет жены, она меня не ругала. Поэтому я счастлив».

Подумайте об этом, тогда вы поймете дебютные ошибки в вашей жизни, из-за которых возникают проблемы. Это ваше домашнее задание. В шахматной игре очень важен правильный дебют. Чтобы изучить дебютные ошибки, требуется много времени. Я знаю большое количество дебютных ошибок, но есть еще много тех, о которых я не имею понятия, поэтому я не добиваюсь достаточного прогресса в игре в шахматы. Ваша жизнь подобна шахматной игре. Чем больше вы знаете дебютных ошибок в вашей жизни, тем большего прогресса добиваетесь. Вначале прогресс возникает благодаря слушанию учения и размышлению над ним. Если вы просто сидите и ни о чем не думаете, результата не будет. Каждую ночь, когда спите, вы этим занимаетесь, но у вас нет никакого прогресса.

Завтра мой последний день в Санкт-Петербурге, и у нас состоится благословение Манджушри. Если вы придете сюда пораньше, то послушаете молитву, это для вас тоже будет полезно. Вы можете рассказать об этом своим друзьям и родственникам, для них это по-настоящему золотой шанс получить благословение Манджушри. Эта связь с Манджушри у них будет длиться жизнь за жизнью, для вас это самый лучший способ помочь им.