

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Получайте учение для того, чтобы укротить свой ум, чтобы сделать свой ум здоровым. Это очень важная мотивация. В нашей жизни мы прикладываем большое количество усилий к материальному развитию, чтобы сделать свою жизнь более комфортной, но это не является самым главным для нас. Если наше тело живет в комфорте, а ум при этом болен, то счастья не будет, а будут страдания. Если ум страдает от болезни омрачений, то это несчастливое состояние, это страдание. И наоборот, если наш ум пребывает в покое, становится более здоровым, то даже если вы живете в бедном доме и ваша кровать не такая комфортная, вы будете одним из самых счастливых людей на нашей планете. В нашей жизни, чтобы быть счастливым, нет строгой необходимости накапливать материальные объекты. Это детский способ обретения счастья. Дети гонятся за материальными игрушками, затем копят их все больше и больше, постепенно утрачивая интерес. Им хочется все большего и большего, но это не способ обретения счастья.

Мы уже взрослые, но все равно у нас еще есть такое детское отношение, такая мысль, что если накопим материальные объекты, то станем счастливыми. Но это детский способ обретения счастья. Некоторые впадают в крайности, я слышал, что в Китае один человек продал свою почку, чтобы купить себе «Айфон». Это очень печально, это детский ум думает, что телефон – это объект счастья. Я хотел бы попросить вас не впадать в такие крайности. Теперь пришло время повзрослеть. Нужно постараться понять такие ценности, которые являются невидимыми и которые понять могут не все, тогда вы станете мудрыми людьми. Если вы видите нечто такое, что не видят многие другие, то вы мудрый человек.

Например, в шахматах существуют игроки разного уровня. Игроки более высокого уровня видят нечто такое, что не могут увидеть игроки более низкого уровня, поэтому они выигрывают партию. Поэтому, если вы хотите изменить свою жизнь, сделать ее интересной и значимой, как для себя, так и для других, то вам нужно постараться разглядеть такие вещи, которые обычные люди не могут увидеть.

Это учение по четырем благородным истинам. Когда Будда давал учение по четырем благородным истинам, он объяснял, что представляют собой наши страдания, которых мы не хотим, и в чем причина этих страданий. Что представляет собой счастье, к которому мы стремимся, и в чем причина этого счастья. Обычно мы видим только грубые виды страданий, а что касается тонких страданий, то обыватели их не видят, не понимают. Мудрые люди знают эти страдания и устраняют их виды. Мудрые люди видят все эти разные уровни страданий. То, что обыватели считают счастьем, мудрые видят, что это страдания. Поэтому их метод решения проблем более эффективен, чем у обывателей.

Врачи тоже бывают разного уровня. Если врач низкого уровня, то он не сможет увидеть всей болезни. Он не видит тонких проявлений болезни, потому что они не бывают явными. Более профессиональный врач сможет увидеть и эти тонкие проявления болезни и сможет их устранить. Поэтому он называется профессионалом. Врачи низкого уровня рассматривают рак как причину для операции, но не замечают тонких проявлений. При помощи операции они убирают явные проявления рака – опухоль, но тонкая причина остается, болезнь не устраняется. Точно так же поступаем и мы. Мы не хотим страданий, но устраняем только грубые страдания, а тонкие не замечаем. Из тонких проявлений страданий появляются новые страдания. Поэтому вашим страданиям нет конца, потому что вы не умеете устранять страдания полностью.

Третья благородная истина говорит о счастье, об объекте счастья, о том, чего мы желаем. Если я задам вам вопрос: «Что такое счастье?» – разные группы людей совершенно по-разному ответят на вопрос, что такое счастье, потому что по-настоящему никто из них не знает, что такое счастье. Большинство обывателей думают, что счастье связано с пятью

объектами чувственного восприятия, и если они их обретут, то станут счастливыми. Индуисты знают, что счастье, которое возникает на основе пяти видов чувственного сознания, например, на основе зрительного сознания, когда вы воспринимаете какие-то красивые формы, это не настоящее счастье. Если ваше счастье зависит от какого-то красивого объекта, и в зависимости от него вы становитесь счастливее, то этот объект непостоянен, затем он изменится, и у вас появятся страдания.

Вы изучали теорию вероятности, если наше счастье зависит от такого объекта, который является временным фактором, тогда наше счастье будет временным – это логично. Наше мирское счастье, все то, что мы считаем счастьем, возникает на основе объектов пяти видов чувственного восприятия – это временные факторы счастья. Всю свою жизнь мы зависим от этих пяти объектов органов чувств: это красивые образы для глаз, красивые звуки для ушей, для слухового сознания; далее, для вкуса – это какая-то вкусная пища, приятные запахи; для тела, для тактильного сознания – какая-то гладкая форма. Эти пять объектов – временные факторы. Если вы от них сильно зависите, то без них вы не можете жить. Если человек ставит свое счастье в зависимость от водки, то становится алкоголиком. Если вы все больше и больше от этого зависите, то уже дальше без водки не можете жить.

Итак, вам нужно понимать, что если ваше счастье зависит от временных факторов, то на сто процентов ваше счастье будет временным. Индуисты об этом знают, поэтому они отводят свой ум от пяти объектов чувственного восприятия, направляют его внутрь собственного ума и развивают однонаправленное сосредоточение – шаматху. Благодаря этому они утрачивают грубую привязанность к миру желаний и далее остаются в мире без форм. Они могут достичь пика сансары, но не освобождаются от сансары, потому что они видят страдание перемен как страдание, но при этом не видят всепроникающее страдание как страдание. Поэтому, сколько бы они ни медитировали, они кальпы и кальпы могут пребывать в сосредоточении, но их ум не освобождается от сансары.

Второе, если ваше счастье зависит от продолжительных факторов счастья, то ваше счастье тоже становится продолжительным. Это такие факторы, как сосредоточение, развитие мудрости, благих качеств ума, это более продолжительные факторы счастья. Если ваш ум зависит от доброго состояния ума, то утром вы просыпаетесь и думаете: «Где же мое доброе состояние ума?» Оно всегда находится с вами, и тогда вы все время будете счастливы. Если к вам приходит ваш объект счастья, то вы сразу становитесь счастливым. Если ваше счастье зависит от кофе, то утром вы открываете глаза и спрашиваете: «Где мой кофе?» Если кофе нет, молоко и сахар тоже закончились, тогда вы говорите: «Я не могу жить без кофе, надо пойти купить его». Если воскресенье и все магазины закрыты, тогда вы скажете: «Теперь я хочу умереть».

Эти проблемы возникают из-за стратегических ошибок, из-за того, что вы полагаетесь на ненадежный объект. Когда я встаю утром, у меня не бывает плохого настроения. Если мой объект счастья – кофе, то без кофе у меня будет плохое настроение, как у вас. Но как шахматист, я не совершаю такой ошибки. Мой объект счастья – это доброе состояние ума. Открыв глаза, я говорю: «О, мой объект счастья, доброе состояние ума, где ты?» Оно отвечает: «Пожалуйста, я здесь, всегда рядом».

Поэтому лучший спутник жизни – это ваши любовь и сострадание. Они никогда не скажут вам «до свидания». Ваш муж или ваша жена могут попрощаться с вами, найдя себе другую пару. Поэтому у вас есть страх: «Вдруг муж уйдет к другой, как я стану дальше жить?» Это ошибка с самого начала. Это не ваш объект счастья, с ним может произойти что угодно. Ваш объект счастья – это благие качества ума. У меня это будет всегда и у вас должно так быть. Тогда если муж ушел, вы желаете ему счастья, тогда вы хороший шахматист. Иначе

вы просто произносите красивые и правильные слова, но стоит вам встретиться с каким-то плохим условием, как вы говорите: «Какой кошмар!»

Один монах увидел, как плачет женщина, потому что у нее умерла мать. Он сказал ей: «Зачем плакать, ведь все непостоянно. Ваша мать смертна, вы тоже смертны, однажды мы все умрем, зачем же плакать?» Он использовал такие красивые слова в разговоре с другими людьми. Однажды умерла его корова, этот монах сидел и плакал. Иногда буддийские монахи говорят красиво, но не живут по своему учению. Эта женщина подошла к нему и спросила: «Почему ты плачешь?» Он сказал: «Умерла моя корова» – «В прошлый раз, когда умерла моя мама, ты сказал мне, что все непостоянно, незачем плакать». Он сказал: «Когда умирает чужая мать, это не так тяжело. Когда умирает своя корова – это намного тяжелее. Как же я буду пить молоко завтра?»

Это очень плохой шахматист, такой шахматист на словах, но не настоящий шахматист. Если вы закладываете правильную стратегию, то в этом случае, если умирает корова или происходит что-либо иное плохое, это вас никак не расстраивает, потому что ваше счастье зависит от более продолжительных факторов счастья. Вам нужно понимать один момент: в буддизме не говорится, что у вас не должно быть вообще никаких желаний. Это было бы опасно. Когда у человека вообще нет желаний, он не хочет жить. Вставать не хочет, работать не хочет, этот человек как труп. Почти как бомж, у которого из желаний есть только желание выпить водки. Но в буддизме не говорится того, что не нужно иметь вообще никаких желаний. В буддизме говорится: не имейте нездоровых желаний, которые создают вам больше проблем.

Если вы желаете обрести какой-то объект, который на самом деле не приносит вам счастья, а создает больше проблем – это называется привязанность. Это ошибочное состояние ума. Как, например, у мотылька возникает представление о том, что пламя светильника – это объект счастья, и если он прикоснется к пламени, то оно принесет ему счастье, но это ошибочное состояние ума. Это называется привязанностью, потому что если мотылек подлетит ближе к огню, он обожжет тело, то есть огонь опасен для него. Это ненормальное желание. Опасное желание. У вас есть большое количество нездоровых желаний, которые создают вам проблемы в жизни.

Если вы для начала немного уменьшите эти свои нездоровые желания, каким счастьем это будет! Если с помощью учения по четырем благородным истинам вы сможете уменьшить свои нездоровые желания, то сразу же произойдет то, о чем я говорил вам вчера. Вы сможете жить с минимальными требованиями. Почему вы не можете жить с минимальными требованиями? Потому что в уме у вас много нездоровых желаний, и вы все время повторяете: «Хочу иметь это, хочу иметь то. Если куплю эту машину, если уйду от жены, если седые волосы покрашу в черный цвет, если похудею, тогда я стану счастливым!» – это ненормальные желания. Ради исполнения этих желаний вам нужно сделать очень много всего другого. Чтобы купить машину или похудеть, вам нужно столько всего делать – это все только одни проблемы, а не счастье.

Поймите, что для нас как для людей самое важное – это не быть худым или иметь лицо без морщин и подобные вещи. Самое главное – это здоровый ум. Это здоровое желание. Когда ваш ум думает: «Какая разница, толстый я или нет, главное, что мой ум должен быть здоров!» – в этот момент вы становитесь мудрым человеком. Для того чтобы ум стал здоровым, не нужно много вещей. Тогда ваши требования будут самыми минимальными, просто чтобы ваше тело могло как-то выжить. Вам не нужно много одежды – когда холодно, нужна теплая одежда. Также вам нужна крыша над головой, нужно немного еды. Много еды

желудку не требуется, лучше пить больше воды, и вы почувствуете себя намного лучше. С помощью такой стратегии действительно возможно добиться того, чтобы в вашем уме стало меньше нездоровых желаний, благодаря учению по четырем благородным истинам.

У меня нет высокой реализации, но мой ум стал иметь меньше ненормальных желаний через понимание четырех благородных истин. Поэтому мой ум все время спокоен, умиротворен. Я довольствуюсь тем, чем обладаю. Будда говорил, что богатство – это не вопрос количества денег, которыми вы обладаете. С того момента как вы начинаете довольствоваться тем, что имеете, вы становитесь самым богатым человеком. И так, сегодня вы можете сделать себя богатейшим человеком. Иначе, если вы погонитесь за накоплением богатства, вы никогда не станете богатым. Даже если у вас появится миллиард долларов, вы скажете: «У меня есть всего один миллиард долларов». Гнаться за такими желаниями – это все равно, что пить соленую воду, это вас никогда не удовлетворит. Сколько ни имеете, все мало, но однажды вы умрете, и на сто процентов ничего не останется. Всю жизнь человек копит, сам не ест, другим не дает, сидит жадный. В один день наступает смерть, и он отправляется в другую жизнь с пустыми руками. В этот момент он по-настоящему самый бедный человек, ничего у него не осталось.

Когда вы живете, довольные тем, что есть, вы развиваете внутреннее богатство. Когда придет время умирать, вы будете спокойны, у вас все с собой – ваше внутреннее богатство. Поэтому в Тибете, когда многие люди умирают, они умирают со счастливым состоянием ума, и для них смерть – как для ребенка возвращение в отцовский дом. Вы тоже можете подготовиться таким образом. В будущем в Уфе я буду слышать такие истории, как один мужчина перед смертью сказал: «Все это оставляю вам. До свидания, завтра меня уже не станет», – и утром в медитации он умер как по-настоящему умный человек. Таких людей, которые спокойно закончили все дела, решили и ушли из жизни, таких в нашем мире сейчас мало. Многие люди умирают, не закончив своих дел при жизни, а потом рождаются как духи. Они умирают, сильно привязанные к своим делам или к своим деньгам, беспокоятся о том, что семья и дети не знают, сколько еще осталось денег, из-за этого потом они перерождаются духами, и люди начинают видеть их на улице.

Поэтому знать третью благородную истину – истину пресечения страдания очень важно. Это счастье, которое возникает в силу пресечения омрачений. Это такая система, при которой наше счастье зависит от вечного фактора. Что является вечным фактором? Если наше счастье зависит от пресечения омрачений, а пресечение омрачений постоянно, тогда наше счастье также будет постоянным вечным счастьем. Буддийские философы говорят: «Каким бы мощным ни было солнце, его свет зависит от газа. Так или иначе, однажды этот газ закончится, и тогда солнце перестанет светить. Потому что оно зависит не от вечного фактора, а фактора, который однажды перестанет существовать».

Будда открыл, что наше счастье может зависеть от вечного фактора, от пресечения омрачений. И если вы создадите такую систему, ваш ум всегда будет пребывать в покое, и ваше счастье в этом случае никуда не исчезнет, потому что пресечение омрачений постоянно. Это новая теория, и когда я ее услышал, то был по-настоящему сильно поражен и подумал, что хотел бы в своем уме создать такую систему. Для тех людей, которые владеют определенными знаниями науки, это очень интересная теория, до сих пор о таких теориях никто не говорил.

Сейчас я объясню вам, как Будда передавал учение по четырем благородным истинам, которое является позвоночником буддизма. По мере того, как я приходил к все более и более глубокому пониманию учения по четырем благородным истинам, несмотря на то, что

я не занимался глубокой медитацией, я проводил медитацию поверхностно, но мое мировоззрение, мое представление о мире полностью изменилось.

Я старался и начал видеть этот мир с более высокого измерения. Если вы смотрите на мир с более высокой точки зрения, тогда в вашем уме происходят очень большие перемены. Если вы теряетесь внутри наших мирских проблем, то вы не знаете, как решить ваши проблемы. Когда у вас возникает проблема, не нужно сразу же теряться в этой проблеме, нужно подняться и посмотреть на нее с позиции учения по четырем благородным истинам, и тогда вы увидите, что эта проблема не такая большая. Вы поймете, в чем состоит корень этой проблемы. Вы скажете: «Корень находится здесь – в нездоровом образе мышления». Все проблемы возникают из-за омрачений. Немного уменьшите свои омрачения, немного взрастите благие качества ума, так вы добьетесь изменений здесь, в уме, и проблемы будут решены.

Когда меняется внутреннее отношение к объекту, то другие такие же объекты больше не станут проблемой для вас. Я расскажу вам анекдот. У одного человека была жена и дети. Однажды он пришел к психотерапевту, рассказал о своей ситуации и сказал, что у него большие проблемы. Это был буддийский психотерапевт, и он знал, что его проблемы возникают из-за его отношения, из-за его образа мышления. Он сказал: «Хорошо, чтобы решить проблемы, купи себе козу». Человек купил козу, и у него проблем стало еще больше. Он пришел снова к психотерапевту, сказал, что дела идут еще хуже. Тот сказал: «Хорошо, тогда купи еще кошку». Тот купил себе кошку. Кошка начала бегать взад и вперед, дралась с козой, дети начали драться, ситуация стала слишком тяжелой, и он почти сошел с ума. Снова он пришел к психотерапевту: «Все, теперь я просто схожу с ума, что мне делать?» Психотерапевт сказал: «У меня для вас есть решение. Продайте козу и кошку». Затем через месяц он снова пришел на прием, психотерапевт спросил: «Как у вас дела?» Тот ответил: «Я очень счастлив». Ситуация совершенно никак не изменилась, но поскольку ему создали большие проблемы, то предыдущие проблемы он уже перестал считать таковыми. Когда вы сравниваете свои проблемы с большими проблемами, и ваших проблем становится меньше – это невысокая терапия. А высокая терапия – это понять, что ваши проблемы возникают из-за негативных эмоций, нужно уменьшить негативные эмоции, усилить позитивные состояния ума, сделать их больше, тогда произойдут динамичные перемены.

Если у вас возникают проблемы, вам не нужно покупать козу и кота, если вы их затем продадите, это может быть немного уменьшит впечатление от ваших проблем, но по-настоящему ситуация не изменится. То, что вам нужно сделать – это провести изменения внутри и уменьшить свои негативные эмоции, а позитивные эмоции, наоборот, взрастить, научиться адаптироваться к любой ситуации. Как я говорил вам вчера, это очень важно, это учение по тренировке ума – научиться максимально подстраиваться под внешние обстоятельства. Но когда дело доходит до внутреннего мира, то здесь подстройка должна быть минимальной. Вы сейчас поступаете наоборот. У вас к внешним объектам адаптация минимальная, а к внутренним, к омрачениям – полная адаптация. Если внутри возникает гнев, зависть и так далее, под все эти омрачения вы подстраиваетесь полностью, и это ошибка.

Когда вопрос касается негативных состояний ума, эта адаптация должна быть минимальной, вы должны сказать: «Я не позволю возникать вам в моем уме». Как говорит правительство, с террористами переговоры не ведутся. Это правда, если вести переговоры с террористами, то они будут всегда, это будет бесконечно. В буддизме говорится, что живые существа – это не террористы, а террористы – это наши омрачения. У вас внутри ваши омрачения, именно они являются террористами. Под них никогда не подстраивайтесь, никогда не ведите с ними переговоры. Например, когда появляется привязанность, вы говорите ей: «Ладно, только

чуть-чуть, сильно не надо», – но это неправильно, вам сразу же нужно пресекать любые омрачения, чтобы они не возникали. Потому что, как только они станут сильными, они захватят вас, будут преобладать, и тогда устранить их будет трудно. Но в начале их устранить легко.

Хороший шахматист с самого начала все опасное блокирует ходом пешки, поэтому у него нет проблем. А вы сначала отпускаете ситуацию, и потом вынуждены ходить конем, чтобы устранить проблемы. Вы думаете, как все исправить, но ситуация становится все сложнее, потому что омрачения с самого начала не отпускают вас. Поэтому к внутренним омрачениям у вас адаптация должна быть минимальная, но что касается внешних объектов, полностью научитесь под них подстраиваться. В отношении внешних объектов у вас должны быть минимальные требования. А что касается внутренних благих качеств, то здесь требования должны быть безграничны. Сколько бы у вас ни было благих качеств, нужно говорить: «Мне мало». Каких бы реализаций вы ни достигли, вам нужно говорить: «Мне мало». Потому что, если вы берете в пример Будду, то он обладает очень высокими реализациями, бодхисаттвы десятого бхуми также, очень высоко реализованные существа.

Сколько бы ни было хороших качеств, вам должно быть мало, мало знаний, мало реализаций. Потому что это правда, хорошие качества могут быть развиты до безграничности. Это реалистично и это возможно, вы действительно способны развить все свои внутренние благие качества до безграничного состояния. При этом они надежны. Но если вам все мало и мало внешних объектов, то это нереалистично, потому что вы не можете стать владельцем всех внешних материальных объектов. Это невозможно. Сколько бы вы ни говорили «мало-мало», вы не сможете стать владельцем всего богатства в нашем мире, даже все богатство Уфы вы у себя накопить не сможете. Чтобы у вас ни было, вы являетесь лишь временным охранником, сторожем всего этого, но не настоящим владельцем. На самом деле вы не являетесь хозяином даже своего тела, в этом состоит реальность. Вы думаете: «Это мое тело», но на самом деле вы арендуете это тело на кармические деньги.

Когда деньги кармы заканчиваются, это тело говорит вам: «До свидания». Это наша реальная ситуация, но мы этого не знаем, и чем бы, ни обладали, все время повторяем, что нам мало, мало, но это ошибка. Если вы знаете, что не можете владеть даже своим телом, подумайте: «Как же тогда я могу владеть любыми другими внешними объектами? Зачем гнаться за ними? То, что мне необходимо – это минимальные требования для выживания. Мне нужно гнаться не за материальными объектами. Куда мне нужно бежать – это внутреннее ментальное развитие. Потому что я могу стать настоящим владельцем внутренних благих качеств». Сейчас в мировой экономике такая ситуация, что все, что я сказал здесь, вы можете наблюдать сами. Чуть изменились условия на рынке – и вчерашний богатый человек теряет все. Всю жизнь он работал, и ничего не осталось. Будда говорил об этом очень давно, а сейчас видно, что это правда. Это настоящая природа сансары. Сколько бы вы ни копили материальных вещей, в конце концов, ничего не остается.

Другой момент: если гипотетически вы могли бы стать самым богатым человеком в мире, какое счастье это бы вам принесло? Вы стали таким человеком, у вас есть все вещи в мире, но у вас одно тело и один желудок, и вы не сможете больше есть, и пить, чем раньше. Вы спите на золотой кровати и под подушкой держите деньги, но это не даст вам счастья. У вас все пальцы в бриллиантах и множество золотых цепей, но за это могут даже убить. Вы стали хозяином, но счастья это не приносит. С другой стороны, если вы реализуете в своем уме все благие качества и полностью устраните все негативные состояния ума, тогда даже если вы спите на очень бедной кровати, ваше тело благодаря шаматхе и випашьяне будет в состоянии невероятного блаженства, в уме вы будете испытывать невероятное счастье. Вы

сможете привести себя к тому, что полностью перестанете зависеть от внешних материальных объектов, которые являются ненадежными.

Вы можете сделать так, что полностью перестанете от них зависеть, тогда вы будете умными людьми и сможете обрести полный контроль над рождением и смертью. Вот это настоящая власть. Власть над другими людьми, если вы приказываете им встать, они встанут, если приказываете сесть, они садятся, что это вам дает? Как Гитлер, все кричат: «Хайль Гитлер!» – и вы счастливы, ваша ненормальная голова думает: «О, какой я сильный, все могу!» Нормальные люди не командуют всем встать или сесть, они не беспокоят других людей, это не является счастьем, это не настоящая власть. Самая главная власть – это такой контроль, при котором вы можете определять, когда вам умереть, где вам умереть, когда и где родиться. Вот это настоящая власть, которая нам необходима.

Когда у вас есть выбор, когда и где умереть, когда и где родиться, вы уже не пребываете под властью омрачений, вы свободны от страданий. Когда вы свободны от сансары, это не значит, что вы перестанете перерождаться, вы продолжаете перерождаться, но полностью по собственному контролю, по собственной воле, в этом случае вы можете приносить благо другим. Пример такого человека – Далай-лама, который умирает с полным контролем и перерождается. Когда вы смотрите на него, то видите, что он уже старый и болеет, но по-настоящему у него не происходит старения и болезней, это только наше видение так воспринимает его. Внутри этого тела пребывает ваджрное тело, которое находится за пределами рождения и смерти. Это настоящее тело, которое обычные люди не видят. Ваджрное тело является в облике обычного тела, состоящего из плоти.

Такие существа пребывают какое-то время, согласно кармическим связям. Затем, когда кармические связи заканчиваются, они умирают и перерождаются в другом месте. Ученые этого не знают, но все это существует в нашем мире. Поэтому, если вас интересует власть, то вас должна интересовать именно такая власть. Если у вас есть интерес к богатству, то вас должно интересовать такое внутреннее богатство. Тогда вы мудрый человек. У вас есть желания, и это здоровые желания. Вас интересует власть, при этом это здоровая власть, по-настоящему значимая власть. Я не хочу рождаться под властью омрачений – это полное безволие. Я хотел бы рождаться по собственному выбору и умирать также по собственному выбору. Вот это – власть, которая вам необходима. Это одна из моих целей. Я думаю, что если бы обрел такую власть, то каким бы счастливым я стал! Такую власть я не получу в случае голосования. Поэтому мне не нужно проводить пиар-компанию и агитировать людей.

Такую власть я могу обрести только с помощью устранения омрачений из своего ума, благодаря развитию благих качеств своего ума. Тогда однажды я обрету такую власть, и она называется свободой от сансары. Это освобождение. Жизнь за жизнью вы можете рождаться в разных телах и постоянно приносить благо многим живым существам, открывая людям глаза на то, что вы обладаете такой врожденной властью, такими особыми качествами, которых у них нет. Что касается такой невероятной власти, невероятных качеств, то вы их не используете, и при этом стремитесь обрести что-то во внешнем мире, думая, что так станете счастливыми, но это ошибка.

Сейчас я объясню вам, каким образом Будда передавал учение по четырем благородным истинам, как это изложено в коренном тексте. На его основе я дам вам комментарий. Иначе, если я просто произнесу слова из коренного текста, они не будут иметь для вас смысла. Потому что это учение давалось две с половиной тысячи лет тому назад, Будда давал его пятерым своим ученикам, которые обладали очень высокими отпечатками. Перед получением этого учения они уже проделали большое количество медитаций и достигли уже достаточно высокого уровня однонаправленного сосредоточения. Они уже отвернули

свой ум от объектов пяти видов чувственного восприятия, пребывали в лесу, как аскеты, и стремились к тому, чтобы обрести счастье с помощью развития сосредоточения и внутренних благих качеств. Но, тем не менее, они все еще не знали полного механизма, как сделать свой ум совершенно здоровым. Будда передавал учение пяти ученикам, которые обладали очень хорошей основой.

Итак, он дал им учение таким образом, чтобы для них оно стало невероятно значимым, а для нас оно не имеет большого смысла. Если ваш уровень в шахматной игре очень слабый, то увидев ход кандидата в мастера спорта, услышав его объяснения, вы думаете, что это просто блестящий ум. Но если вам свой ход покажет гроссмейстер, то вы подумаете: «Это глупый ход, какой-то слабый, не активный. Кандидат играет динамично, коня туда, ферзя сюда – вот это умные ходы. А этот пешку переставил и все». Вы так думаете, потому что ваш уровень игры очень низкий, вы не понимаете тонких ходов гроссмейстера. Когда ваш уровень возрастет, вы поймете, что ходы кандидата – просто детские ходы, а гроссмейстер играет очень интересно. В том, что гроссмейстер переставил пешку, потом другую, заключается тонкий механизм, и вы говорите: «Это отличный ход, невероятный!»

Таким же образом и учение тоже бывает разных уровней в соответствии с вашим опытом. Если я вас сейчас сразу же произнесу те четыре строки, которые произнес Будда, вы подумаете: «В этом учении нет ничего интересного». Например, вот благородная истина арьев о страдании. Что в этом особенного? Но для меня каждая строка просто невероятна. Итак, эти пять учеников подошли к Будде и попросили его передать учение.

Я хочу вам сказать, что учение, которое я сейчас передаю вам, имеет для вас смысл и является интересным. Это учение далее выйдет в виде книги, и если вы ее прочитаете, то оно будет иметь для вас смысл, будет интересным, потому что оно передается согласно вашему уровню, согласно вашим предрасположенностям, вашим склонностям и вашей ситуации. Если через пятьдесят лет другие люди прочтут эту книгу, предназначенную для вас, то для них она уже такой значимой и понятной не будет. Потому что предрасположенности у них разные, разные уровни, разные ситуации, обстоятельства. Их точка зрения также отличается. Если я захочу им помочь, то мне снова нужно будет переродиться и давать учение с их точки зрения. Вам нужно понимать эти вещи.

Итак, эти ученики попросили Будду передать учение. Они все вместе сели. Учение в те времена давалось не так, как сейчас – я сразу же даю множество объяснений. Сначала произносилась одна строка, и давалось какое-то время ученикам, чтобы они подумали над смыслом этих слов, помедитировали. Затем, когда они поймут, то передавалась следующая строка. Если я так же поступлю сейчас, как Будда учил этих пятерых учеников, произнесу одну строку и дам вам время помедитировать, может быть, вы все заснете.

Затем, когда я открою глаза, то, может быть, окажется, что здесь остались только один или два человека, и те в свою очередь будут ненормальными. Теперь вернемся к нашей теме. Итак, первой строкой Будда произнес: «Вот благородная истина арьев о страдании». Потому что наши пять совокупностей, рождаемые под властью омрачений, являются настоящей природой страдания, и арьи очень четко это видят. Наши пять совокупностей, рождающиеся под властью омрачений, – это природа страданий. Если вы этого не измените, если будете все время стараться обрести что-то снаружи, во внешнем мире, то, сколько бы вы этого ни получали, эта ваша страдательная ситуация никак не изменится.

Каким бы известным человеком вы ни стали, вас могут называть каким-то особенным, высочайшим среди всех остальных, но если ваши пять совокупностей продолжают рождаться под властью омрачений, то это останется природой страданий, никак не



изменится. Куда бы вы с ними ни уехали, все по природе будет страданием. Если вы это понимаете, то вас не будет интересовать какая-либо поездка в другое место, какой-то титул, который вам могут присвоить другие люди или обретение множества разных объектов. Вы скажете: «Я не хочу уезжать в другое место, мне не нужен титул, а то, что нужно – это минимум для выживания, чтобы я смог исцелить свою болезнь омрачений. До тех пор пока я от нее не исцелюсь – это природа страданий». Арьи видят это очень ясно, поэтому они уже почти свободны от сансары. В тот момент первый ученик достиг пути накопления.

Далее, вторая строка, которую произнес Будда: «Вот благородная истина арьев об источнике страдания». Это означает, что наши омрачения и отпечатки негативной кармы – это источник всех наших проблем, и арьи очень ясно это видят. Мы, обычные люди, этого не видим, и поэтому все время обвиняем других людей. Когда у вас проблемы, вы обвиняете других людей и злитесь на них. Даже если вы ничего плохого не делали, не говорили, появляется какой-то человек, подходит и бьет вас в нос, в этом случае тоже виноват не он, виноваты вы сами. Если вы это знаете, то в этом случае вы хороший шахматист. Вы уже в шахматах почти гроссмейстер. Вы сейчас сразу же скажете: «Ну, как же такое возможно, я ничего плохого не делал, этот человек подходит ко мне, бьет меня по носу, и я же еще в этом виноват?» То есть, это превосходит ваш образ мышления.

Гроссмейстер говорит игроку: «У тебя проблемы с партией, нужно подарить сопернику еще коня», – игрок на это возмущается: «Ты сошел с ума! Мне и так трудно, а ты говоришь, еще и коня отдать! Ты играешь еще хуже, чем я». Гроссмейстер настаивает, игрок не соглашается. Потом, если игрок проанализирует ситуацию, то увидит, что совет был правильный: отдав коня, можно разыграть гамбит, поставить шах и мат. Это другой уровень. Люди на низком уровне не знают, что такое гамбит. Шахматы – это хорошее учение, пример, с помощью которого можно понять учение высокого уровня. Я думаю, что буддийское учение русские люди могут понять очень хорошо, потому, что они хорошие шахматисты. У русских есть голова, но ленивая. Если эту хорошую голову объединить с энтузиазмом, то люди, живущие в России, могут стать источниками счастья для людей на нашей планете.

Сейчас наш президент Владимир Путин играет очень хорошую роль, приносит баланс нашему миру. Если таких людей будет больше, будет больше баланса, больше гармонии в мире – это очень хорошо. Потому что Америка слишком нагнетает, повсюду, куда они вмешиваются, происходит трагедия: Афганистан, Ирак, Сирия. Я давно думаю, что они слишком далеко зашли. Наш президент молодец, чуть-чуть дал по рукам Америке, теперь они не всюду могут достать, станет чуть-чуть спокойней. Это мое мнение. Эта стратегия очень хорошая. Итак, постепенно начните использовать эту шахматную игру для развития своего ума. Тогда русские люди станут людьми просто блестящего ума.

Сейчас я объясню вам, почему в такой ситуации, когда вы не делали ничего плохого, кто-то к вам подходит, бьет вас в нос, и вы в этом виноваты. Вначале вам нужно понять, почему из тысяч других людей этот человек нашел именно вас, почему он вас выбрал – это первый вопрос. Это не случайное совпадение. Почему ударил он вас именно в нос, а не в живот или в другие места. На это тоже должна быть причина. Если вы проверите, что это за причина, то логически сможете понять, что если бы в прошлой жизни вы никого ни ударили, то и в этой жизни уже в нос вас бы никто не ударил. Если вы слышите эхо, это означает, что либо я, либо другой обязательно произнес эти слова. Невозможно, чтобы появилось эхо, если никто ничего не говорил. Итак, если вы не создали причин, то и не получаете результата, поэтому на сто процентов это логично, что в прошлой жизни вы били его в нос. Эта карма заставила его ударить вас в нос. Итак, скажите, что теперь хорошо, я вернул свой

кармический долг, долга больше нет. Когда вы отдаете свои долги, вы радуетесь: как это хорошо, что долгов больше нет.

Обвинять во всем нужно ваши омрачения: если я не причиняю вреда другим, то никто не сможет навредить мне. Но если они вредят мне, а я не причиняю им вреда, то наоборот, эти действия станут полезными для меня. Если вы будете думать таким образом, то вы не разозлитесь. Но если они заходят слишком далеко, то существует закон, и необходимо остановить этого человека, чтобы он не совершал больше негативной кармы, не ради себя, а по причине заботы об этом человеке, вам нужно остановить его, чтобы он не зашел слишком далеко. Важен баланс. Здесь необходимо терпение. Но терпение не означает, что вы позволяете человеку делать все, что ему захочется. Для вас терпение очень полезно, но из сострадания вы останавливаете его в создании большей негативной кармы. Это очень важное действие, очень полезное для вас. В любой ситуации никогда не злитесь внутри, сохраняйте терпение. Внешне, согласно ситуации, вам нужно знать, как действовать в силу сострадания, и тогда вы легко сможете жить в этом мире.

Итак, наши омрачения и отпечатки негативной кармы являются источником всех наших страданий, и арьи очень ясно это видят. Вы тоже постарайтесь понять, что в этом состоит корень всех наших страданий. Поэтому враг находится не где-то снаружи, а здесь, внутри. Врагом является то, что по-настоящему нам вредит. Окружающие люди могут помочь вам стать сильнее, укрепить терпение, если у вас правильное отношение. Это не враги, они очень полезны. Тогда как наши внутренние омрачения никогда не сделают наш ум сильным, всегда делают наш ум только слабым. Поэтому они наши настоящие враги. Старайтесь понять, что ваш настоящий враг находится не где-то снаружи, он находится внутри вас, и если вы сможете распознать своего настоящего врага, то для вас это будет большой прогресс. Если вы понимаете, кто является настоящим врагом, то вы понимаете свою цель, с кем именно нужно бороться, боритесь со своими омрачениями.

В тот момент первый ученик достиг пути подготовки, а второй ученик достиг пути накопления. Они поняли своего настоящего врага. Когда вы не только ушами, но в глубине сердца услышите, что ваш враг – омрачения, то не станете злиться на какие-то чужие слова, а только сильнее разовьете терпение. Я все глубже и глубже понимаю, что омрачения – мой настоящий враг. Когда люди говорят обо мне плохо, я не считаю их врагами, ведь столько жизней подряд они являлись моими матерями. Сейчас их омрачения делают их ненормальными, поэтому они говорят ненормальные вещи. Они не виноваты в этом, виноваты их омрачения, их враги. Мои омрачения тоже мой враг, поэтому я не проявляю ни капли гнева в отношении живых существ, я всегда остаюсь спокоен.

Итак, если вы немного поймете философию и сделаете одну небольшую дырочку, то через нее вы сможете увидеть очень много. Вы увидите вещи, которые не видят другие люди, вы будете думать: «Какой я раньше был тупой». Я могу видеть чуть глубже, благодаря моему Учителю философии. Оглядываясь назад, я понимаю, что раньше был очень глупым человеком. Потом вам станет жаль всех своих друзей, ведь они остаются на том низшем уровне, всегда думают о том, кто, что и как сказал. О тех, кто говорит им много хорошего, кого надо уважать, они говорят: «Это мой враг». Свое эго – самого страшного врага они называют своим лучшим другом. Эго вредит вам с безначальных времен, и в будущем будет только вредить, но вы держитесь за свой эгоизм. Утром вы встаете и говорите: «Я, я самый главный, и все мне должны!» – это очень тупо.

Когда вы поймете это учение, в вашем уме произойдет революция, это называется прогресс. Тогда вы постепенно начнете видеть то, что не существует никого во внешнем мире, ни одного живого существа, которое являлось бы моим врагом. Вы сможете логически

заклЮчить, что все они были моими матерями, и все они были моими детьми. Все это мои любимые живые существа. Когда вы обретете такое видение, все живые существа станут для вас драгоценными, любимыми. Все они станут равны для вас, ни одного не будет хуже или лучше другого. «Я одиночка, меня никто не любит», – так не бывает, когда у вас есть такая философия. Даже сидя один в горах, я не чувствую одиночества. Там столько животных, букашек, комаров – это все тоже живые существа. В моем теле тоже есть живые существа, как можно думать, что я одинок, когда столько существ рядом?

Поэтому все наши жалобы очень детские. В этом случае, кого бы вы ни увидели, они будут помогать вам, возвращать любовь и сострадание. Вы будете видеть их просто как живых существ без всяких титулов. Люди или животные – все это живые существа. Вы также не будете видеть буддистов, христиан или мусульман. Я вижу перед собой просто людей, обычных людей. Также вы не будете видеть богатых или бедных, будете видеть простых людей, могущественные они или нет, для вас это просто живые существа. Его Святейшество Далай-лама говорит, что куда бы он ни отправился, когда он видит какого-либо человека, то он видит его как простого человека.

Политический лидер или простой шофер – они одинаковы. Я тоже могу так видеть, это прекрасно, это делает меня счастливым. Это возможно, вы также будете понимать, что они обладают природой будды, будете уважать их всех. Уважение к другим – для вас это очень хорошо. Вы думаете, что если будете уважать других, то сами что-то потеряете, но это глупо. Если вы уважаете других, то вы обретаете от этого благо. Если другие уважают вас, то это вам никакого блага не дает. Поэтому вам нужно чувствовать, испытывать некоторое неудобство, если вас уважают другие. Например, когда мой ученик слишком сильно выражает мне уважение, я думаю: «Зачем меня так уважать?» Мне приятно уважать других людей, еще больше их любить, видеть их хорошие качества, от этого я становлюсь счастливым. Старайтесь чуть-чуть видеть в другом человеке хорошие качества и уважайте эти качества. Вам будет приятно, это сделает вас счастливыми.

Если вы проявляете уважение, то воцаряется гармония. На уровне семьи, если муж уважает жену, а жена уважает мужа, то даже если все, что у них есть, это один кусок хлеба, они разделят его друг с другом и будут жить очень мирно. Это счастье. Когда в семье муж уважает жену, жена уважает мужа, родители уважают детей, дети уважают родителей – все взаимно уважают друг друга, то это богатая семья, счастливая семья. Если в семье нет буддийских реализаций, но одно это взаимное уважение приносит такое счастье, что моего русского не хватает, чтобы описать это. Это принесет невероятный уровень покоя в семье. Итак, я хотел бы попросить мужей и жен уважать друг друга, также уважать всех вокруг, соседей, и далее распространять это на всех живых существ. Люди говорят о мире во всем мире, но вот такой мир на планете воцаряется, благодаря взаимоуважению.

Когда на национальном уровне все страны уважают друг друга, когда на духовном уровне последователи всех религий уважают друг друга, тогда не остается никакой основы для дисгармонии. По-настоящему подлинники ислама, по-настоящему подлинники христианства или буддизма, встретившись в одном месте, будут уважать друг друга, и у них не будет конфликта. Буддист скажет: «В исламской вере есть такие хорошие качества!» Исламские практики отвечают: «Нет, ваши буддийские медитации по-настоящему хорошие, а христиане так много помогают бедным!» Вот это гармония – когда люди друг другу говорят о хороших качествах, проявляют взаимное уважение. Но если собираются вместе тупой буддист, тупой мусульманин и тупой христианин, они сразу спорят, кто самый лучший: «Буддизм – полная ерунда!» – «Нет, буддизм самый лучший, а ваши религии тупые, и вы ничего не понимаете!» Здесь не может возникнуть гармония, потому что это собрались не буддист, мусульманин и христианин, а три тупых человека, для

которых важней, какая шапка на них надета. От этого появляется дисгармония. Поэтому знания и уважение к другим очень важны, это ключ к установлению мира на земле.

Далее, третьей строкой Будда произнес: «Вот благородная истина арьев о пресечении страданий». Наш ум, полностью свободный от омрачений, – это пресечение страданий. Это наивысшее счастье, это вечное счастье. Арьи видят это очень ясно. Поэтому для них это – истина. Обыватели не понимают этой истины, они думают, что станут счастливыми, если обретут невероятно большую власть, или если куда-то уедут, например, улетят на Луну, станут первым человеком где-нибудь, тогда будут счастливы. Если вы поехали в числе первых поселенцев на Марс, то станете думать так: «Какое это счастье! Я навсегда останусь в истории! На Земле будут продавать игры про нас и кукол с нашими лицами!» Когда вы умрете, какая вам разница будет, продаются ваши куклы или нет? Вам уже ничего не поможет. Если люди думают, что разбогатеют, обретут большое богатство и тогда станут счастливыми – это также мышление обывателя. Будда говорил, что это мирской образ мышления, а арьи видят, что наивысшее счастье – это полная свобода от омрачений. Ум, полностью свободный от омрачений, – это наивысшее счастье. Арьи видят это очень ясно, для них это истина. Итак, его ученики начали медитировать и пришли к полной убежденности в том, что это является высшим счастьем. Когда они медитировали, то первый ученик достиг пути видения, второй ученик достиг пути подготовки и третий ученик достиг пути накопления.

Далее, четвертая строка, Будда сказал: «Вот благородная истина арьев о пути». Когда наш ум обретает прямое познание пустоты – это благородная истина пути, это путь к обретению ума, полностью свободного от омрачений. Арьи видят это очень ясно. Поэтому, если вы хотите обрести наивысшее счастье, то путь к этому – это мудрость, познающая пустоту. Посредством развития мудрости, напрямую познающей пустоту, вы можете обрести ум, полностью свободный от омрачений. Это вечное счастье. Ищите такое счастье не где-то снаружи, ищите его в своем уме и развеите мудрость прямого познания пустоты. С помощью такой мудрости вы сможете обрести полное освобождение, свободу от сансары, безупречное счастье.

Ученики очень точно поняли смысл этих слов и остались в состоянии медитации. В этот момент первый ученик достиг пути медитации, второй ученик достиг пути видения, третий ученик достиг пути подготовки и четвертый ученик достиг пути накопления. После произнесения этих четырех строк Будда принялся медитировать и оставил учеников в медитации. Когда вы смотрите внутрь и стараетесь прийти к внутренним открытиям с помощью медитации, то это более эффективно, чем просто слушать учения. Слушать учения – это хорошо, но медитация более эффективна.

Когда Далай-лама дает учение, это полезно, я сижу и слушаю, а потом в медитации делаю анализ. Я понимаю учение глубже и глубже, мои глаза открываются. Потом с помощью этой философии я делаю маленькую дырку и смотрю через нее на окружающий мир. Если смотреть через эту дырку, видны удивительно интересные вещи, никакого телевизора не нужно. Наш ум сам по себе является невероятным телевизором. Это невероятный компьютер. Обычный компьютер, обычный телевизор – это просто детские игрушки, а ум – это нечто невероятное. После того как люди начали использовать смартфоны и планшеты, прожить даже один день без этих устройств для них стало очень тяжело. Точно так же, если вы будете знать, как медитировать, и почувствуете вкус медитации, то если в течение одного дня кто-то не позволяет вам медитировать, вы скажете: «Мне очень трудно без медитации, скучно».

Если говорить о естественном механизме нашего ума, то он подобен телевизору и способен показывать миллион разных каналов. В настоящий момент в нашем уме даже один канал не работает, как полагается. Но если вы разовьете шашатху, и с помощью шашатхи разовьете ясновидение, то это все равно, что в телевизоре вашего ума сначала начнет работать сто каналов, затем тысяча, потом миллион. Вы сможете видеть то, что происходит в других вселенных. Это очень интересный телевизор. У вас есть такой телевизор, вы просто не настроили его, не сделали так, чтобы он работал правильно. У вас есть точно такой же ноутбук, как и у профессионала, который полностью использует все программы, а вы в свой ноутбук не загрузили ни одной программы.

Если говорить о нашем уме и уме Будды, то это ноутбуки одной и той же фирмы. Ноутбук ума Будды заполнен полностью всеми программами. Там нет ничего, что не использовалось бы, функционирует полностью все, и все используется. У меня тоже есть ноутбук. Но функционирует очень слабо, в нем нет никаких программ. Там установлена игры, какие-то адреса, контакты, немного книг, я использую примерно два процента его потенциала. То же самое с нашим умом – мы используем только один или два его процента. У вас должно появиться больше интереса к тому, чтобы научиться пользоваться таким телевизором нашего ума или компьютером нашего ума. Он более надежен, чем внешние компьютеры или ноутбуки, они разрушаются каждый миг.

Итак, когда ученики поняли это учение глубже, они вышли из состояния медитации. Когда вышли из состояния медитации, тогда первый ученик достиг пути более не учения, второй ученик достиг пути медитации, третий ученик достиг пути видения, четвертый ученик достиг пути подготовки и пятый, последний ученик, достиг пути накопления. В Варанаси в этот момент Будда установил в умах людей и теоретическое учение, и учение реализации. Васубандху говорит о том, что учение Будды делится на два класса: теоретическое учение и учение реализации.

Если вы хотите его сохранить, вам необходимо сохранить эти два класса учения – теоретическое учение и учение реализации – в умах людей, тогда это будет настоящее сохранение. Строительство больших храмов не представляет собой сохранение буддийского учения. Они превращаются в очередные бизнес-центры. Сначала приходят строить храм, потом начинают продавать буддийские книги, потом буддийские статуи, потом пумба для богатства вашего дома – люди все это покупают и бизнес процветает. Когда основатель храма умрет, мафия возьмет имущество под свой контроль – это легкий доход и не облагается налогом. Поэтому, если духовные люди превращают религию в источник денег – это неправильно, отсюда происходит много нехорошего. Поэтому Будда говорил, что необходимо сохранить учение в сердцах людей, а не увековечивать его строительством больших храмов. Великие мастера в христианстве, и в исламе в прошлом говорили то же самое. Люди не следуют этим заветам, обязательно начинают строить здесь и там. Потом верующие поступают так же с заветами религий – одно выполняют, а другое нет. Это слабость живых существ.

В тот момент в нашем мире было установлено учение Будды. Если в умах людей пропадут эти два вида учения – теоретическое учение и учение реализации – то буддийское учение исчезнет из нашего мира, какие бы при этом ни были большие храмы, и какое бы количество людей ни носило монашеские одежды. Если все, чем они интересуются, это просто богатство и имущество, то хотя это и выглядит как буддизм, но это не будет настоящим буддизмом. Что говорил Будда: «В будущем во имя буддизма, если в мире будет все больше дисгармонии, больше конфликтов, то я приду и уничтожу буддизм».

Итак, я прошу вас, после получения учения меняйте себя. Если вы не сможете измениться сейчас, то я могу сказать, что во множестве будущих жизней, вам измениться будет очень трудно, вы не сможете измениться в течение многих кальп. Сегодня поворотный момент, пойдете ли вы далее вверх или пойдете вниз. Посредством изменения своего ума, когда вы делаете себя более добрым, более мудрым, менее омраченным, вы далее продвигаетесь вверх. Если после получения такого учения вы не становитесь мудрее, не становитесь добрее, то еще многие кальпы вы не изменитесь.