

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть, в мой второй день учений в Ростове. Как обычно, вначале очень важно породить правильную мотивацию, мне – с моей стороны, вам – с вашей. Мы все сделали очень многое ради счастья в этой жизни с мирскими заботами и поэтому эти два часа нам необходимо полностью посвятить развитию нашего ума. И с сильным состраданием по отношению ко всем живым существам пожелайте достижения состояния будды, ради блага всех живых существ. Это будет самой лучшей мотивацией. Это должно быть настоящим смыслом нашей жизни. Некоторые люди спрашивают, в чем заключается смысл жизни. И можно сказать, что смысл жизни состоит не в том, чтобы заработать побольше денег, не в том, чтобы купить себе дорогую одежду и питаться вкусной едой. На такое способны даже животные.

Однажды один молодой человек лежал под банановым деревом на пляже, ел банан, отдыхал, и к нему подошел один американский бизнесмен и спросил у него: «Зачем ты здесь впустую тратишь свою жизнь?» Он сказал: «Не в этом состоит смысл жизни». Тот спросил: «А в чем состоит смысл жизни, что мне нужно делать?» И этот американский бизнесмен сказал: «Посмотри, вокруг так много бананов, собери их и продай». Тот спросил: «И что дальше?» Бизнесмен ответил: «У тебя появятся деньги, ты сможешь нанять машину, побольше людей, больше соберешь бананов и больше продашь». Человек спросил: «И что будет дальше?» Он сказал: «Дальше, когда у тебя появится много денег, ты сможешь спокойно лежать на пляже под банановым деревом, есть банан и отдыхать». Человек сказал: «Ну, это то, что я сейчас и делаю». Если смысл жизни просто в том, чтобы отдыхать, то вы можете этим заниматься до зарабатывания денег. Но не в этом заключается смысл жизни. В отношении смысла жизни говорится, что ваш ум находится под властью омрачений. И до тех пор, пока вы страдаете от болезни омрачений, у вас никогда не будет настоящего счастья.

Поэтому, смысл вашей жизни в том, чтобы сделать ваш ум здоровым, и тогда вы будете счастливыми жизнь за жизнью. Это один из уровней смысла жизни. Далее, если говорить о более высоком уровне, даже если один человек обретет совершенно здоровое состояние ума, это все равно не очень большой результат. Чтобы приносить благо всем живым существам, вам необходимо реализовать весь потенциал своего ума, чтобы избавлять других от страданий, вести к подлинному счастью и так, ради этого вы стремитесь к состоянию будды – и в этом состоит смысл жизни. Это настоящий смысл жизни. Если хотя бы на одно мгновение у вас в уме появляется такая мысль, то в этот момент в вашем уме возникает реалистичный и очень полезный проект. В противном случае, все наши мирские цели – это заблуждение.

Например, вы думаете, что, получив что-то во внешнем мире, вы станете счастливыми, но на самом деле, так невозможно стать счастливым, – получив что-то снаружи. Если ваш ум не здоров, если он страдает от болезни омрачений, то в этом случае, даже если вы станете самым богатым человеком в мире, вы не будете счастливым. Вы скажете: «Когда я жил в Ростове и у меня было меньше денег, я был намного счастливее, чем сейчас». Что касается такого больного состояния ума, то с ним, сколько бы вы ни заработали денег, вы не будете счастливыми. Какой бы властью вы ни обладали, с больным состоянием ума вы никогда не будете счастливы. Куда бы вы ни отправились, с таким состоянием ума вы не обретете счастья. Только если вы сделаете свой ум немного более здоровым, сразу же ровно настолько вы обретете умиротворение в вашем уме. Я могу вам сказать, что если в течение двух дней вы будете правильно слушать учение и разовьете мудрость на основе слушания учения, то уже станете намного счастливее, чем многие другие люди в Ростове. От получения учения, Дхармы, я могу сказать вам, вы не станете богаче, но станете одними из самых счастливых людей в Ростове. Это я могу вам сказать.

А вот какой смысл в том, чтобы стать богатым? Это ради счастья. Когда Эйнштейну было десять лет, его учитель спросил у него: «В чем заключается твоя цель?» Тот ответил: «Счастье». Учитель сказал ему на это: «Ты не понял моего вопроса». А Эйнштейн ответил: «Вы не поняли моего ответа». Даже если вы становитесь профессором, главная цель – это ради счастья. Если человек стал доктором, для чего он это сделал? Ради счастья. Поэтому он точно отвечал – ради счастья. Итак, все, чем мы занимаемся, ради чего все это – ради счастья. Например, вы меняете свою одежду, становитесь буддийским или христианским монахом, ради чего? Ради счастья.

Вам нужно понимать, что счастье не возникает из-за изменения стиля одежды или смены религии, а возникает благодаря оздоровлению вашего ума. Для этого очень важна мудрость. Мы можем говорить о христианской мудрости, буддийской, любой той мудрости, которая делает ваш ум более здоровым – такую мудрость принимайте и делайте свой ум более здоровым, немного расширяйте свой образ мышления. Мы не должны ограничиваться видением только своего носа, вам нужно видеть дальше него. Тогда ваше сердце будет становиться все больше и больше. Есть такая тибетская поговорка, что по маленькому сердцу, даже если пробежит насекомое, вы сразу же почувствуете сильную боль. У наших людей очень маленькое сердце. Небольшая проблема – это кошмар, не хотят жить, сразу «умру, я не хочу жить». Это маленькое сердце.

Если у вас большое сердце, то даже если по нему проскочит лошадь, вы этого не почувствуете. Будет множество бед, а вы будете оставаться улыбающимся, будете говорить: «Ничего, я решу все эти проблемы». Скажете: «Если я смогу найти решение, я решу свои проблемы, если решения не найду, я их просто приму, зачем же мне расстраиваться?» Так вы подумаете о своих проблемах один раз, и потом сразу же забудете, не будете вспоминать о них снова и снова.

Например, если я в первый раз расскажу вам какую-либо шутку, вы засмеетесь. А если я буду повторять ее второй, третий раз, вы скажете, что это неинтересно. То есть, через два-три раза вы уже не будете смеяться. Почему? Потому что, это повторение. Почему тогда вы огорчаетесь из-за одной и той же темы, которая делает вас все более и более несчастным? Это нелогично. Шутку во второй раз вы не захотите слушать. Когда вы о чем-то подумаете один раз: «Как жаль, очень жаль», во второй раз вы можете сказать: «Все, мне это неинтересно». Почему вы так не говорите? Когда люди шутят во второй раз, вам неинтересно, а о проблемах вы все время думаете, думаете, – от этого ваша голова становится ненормальной.

Это приводит вас к депрессии. В таких ситуациях скажите: «Мне не нравится второй раз слушать одну и ту же шутку, мне это уже не смешно и точно так же я не хотел бы второй раз думать о какой-то печальной истории, я об этом уже думал». Если вы об этом уже думали однажды, зачем это повторять? То, как кто-то сказал вам что-то плохое – один раз об этом можно подумать, во второй раз – это неинтересно. Если всю ночь вспоминать, как он что-то вам сказал, голова станет ненормальной. И так вы наказываете сами себя. Вначале вам нужно обрести такой контроль, в такие моменты говорите себе: «Все, этого достаточно». Вам нужно быть строгими с собой.

Например, если вы не будете немного строгими со своими детьми, вы их избалуете. Точно также, если вы не будете проявлять небольшую строгость к самим себе, то сами себя тоже сделаете избалованным. Поэтому вы избалованные, потому что вы не строги к себе, всегда строги к другим людям, а к себе – нет, поэтому вы избалованны. Когда вам немного делают плохо, это сразу кошмар, а то, как много вы плохого сказали другим людям – это ничего страшного. Если не быть к себе строгим, это избалует вас, поэтому к себе надо быть немного строгим, а к другим – мягким. Такими должны быть ваши действия. Вы должны быть мягкими

с другими людьми и строгими к самим себе. Вот тогда вы добьетесь развития. Вы же поступаете наоборот. Если вы по-настоящему себя любите, заботитесь о себе, вам нужно быть достаточно строгими с собой, вы не должны себя баловать.

В моем случае, – я себя не балую и я очень счастлив. Я к себе строг. Того, что у меня есть, мне достаточно, мой ум спокоен. Если думать про то и другое, мне было бы всегда мало, я бы никогда не был доволен. Сколько есть – достаточно. Посмотрите на Африку – там нечего кушать, даже нет питьевой воды, а вам, что еще надо? Сразу ваш ум успокоится. У нас, россиян, такие богатые ресурсы. Никогда русские люди от нехватки хлеба не умрут, от нехватки картошки никто не умрет, если вы будете немного меньше кушать, вам, наоборот, будет хорошо, вы и так толстые. Меньше кушать – фигура будет лучше. Никогда от голода не умрете, чего вам бояться? Уличная собака сидит спокойно, а человек говорит: «Кошмар, кошмар». У вас нет кошмара. Что такое кошмар? Это не лечить болезнь ума, омрачения, тогда однажды точно будет кошмар. Пока у вас сейчас самое счастливое время. Буддизм говорит о драгоценной человеческой жизни. Вы родились человеком, такое богатое учение слушаете. Сейчас у вас золотое время, сейчас у вас не кошмар.

Одна из негативных карм проявится, если мы потеряем это тело, родимся в низших мирах, тогда это будет кошмар. Это будет настоящий кошмар. Если вы чего-то боитесь, бойтесь именно этого. Этого стоит бояться. В буддизме говорится, что большинство наших страхов – это совершенно бесполезные страхи, это паранойя. А по-настоящему полезных страхов у нас нет. В буддизме говорится, что если у вас слишком много страхов, это паранойя, это тоже ошибка, а если страхов нет вообще, то вы глупый человек. Иногда у вас паранойя, а иногда вы вообще ничего не боитесь. Вдруг, вы завтра умрете, что будет дальше? Как вы будете один? Готовы вы к смерти или не готовы? Вы видите, что каждый день много людей умирает, но никогда не думаете, вдруг и вы умрете завтра-послезавтра. Вы не думаете: «Готов я к смерти или не готов?» У вас нет ни капли страха по этому поводу. Это ошибка. Это страх полезный. Почему? Если есть такой страх, вы будете готовы к смерти. Человек, который болеет, если у него нет страха перед его болезнью, – это ошибка. Поэтому врач специально говорит: «Осторожно, если не будете лечить бактерию туберкулеза, дальше будет хуже и хуже». Врач пугает больного. Он специально это говорит, чтобы вы считали болезнь серьезной, на вашем лице появится страх, тогда вы будете вовремя принимать лекарство. Если врач так скажет, вы не забудете принять лекарство, поэтому, это полезный страх.

Итак, вам нужно понять, что большинство ваших преувеличенных страхов – это паранойя, все это бесполезно, но, что касается страха перед рождением в низших мирах, страха перед болезнью омрачений, то это по-настоящему полезные страхи, – этого стоит бояться. Два настоящих страха, которые вам необходимо развивать каждый день, и не думайте, что это та же старая шутка, которую я уже услышал. Это настоящее лекарство, его необходимо принимать каждый день с особой целью.

Шутку два раза слушать неинтересно. Полезные вещи, лекарства нужно кушать каждый день, потому что это помогает. Поэтому, в зависимости от цели, если вы хотите, чтобы в будущем вы были здоровы, нужно как полезное лекарство принимать, – каждый день думать о страданиях в низших мирах. «Если я туда попаду, какой кошмар будет». Это страх очень полезный. Я этот страх развиваю. Когда вы развиваете такой здоровый страх, весь параноидальный страх у вас исчезает, и вы становитесь более счастливым человеком. Когда я развиваю такой страх, потом мирской страх для меня – это детский страх, в нем нет смысла. Поэтому, от этого ум становится спокойным и счастливым.

Я говорю это ради вашего блага. Как говорил Нагарджуна, каждый день трижды вспоминайте о страданиях низших миров, каждый день трижды вспоминайте о болезни омрачений. И тогда

вы поймете, что человеческие проблемы – это вообще не проблемы. С какой бы проблемой вы ни столкнулись, вы можете решить эту проблему. Если вы решить ее не можете, вы можете ее принять. Если вы ее принимаете, то мирские страдания просто ничтожны. Когда вы рождаетесь в низших мирах, даже если вы принимаете проблемы, они слишком сильны, – это очень трудно. Вам нужно понимать, что людьми мы будем не всегда, и перерождаемся мы в зависимости от кармы и, бывает, перерождаемся либо в аду, либо в мире голодных духов, либо в мире животных, в человеческом мире или в мире богов. В зависимости от проявлений нашей кармы. Такова реальность. Принимаете вы ее или нет, это уже на ваше усмотрение. И у меня нет никаких причин говорить ложь.

Итак, как я говорил вам вчера, что касается любви – это пожелание другим счастья. И для того чтобы развить любовь, в первую очередь, необходимо знать, что такое счастье. И такого счастья вам, в первую очередь, нужно пожелать самим себе. Это означает, что вначале вам нужно научиться любить себя чисто. Мы не знаем, как себя любить и вместо любви к себе привязываемся к себе. И так ситуация становится хуже. Мы не знаем, как правильно заботиться о себе. Вместо того, чтобы о себе заботиться, мы себя балуем, и ситуация становится только хуже и хуже. Мы позволяем себе все, что только можно, но это не забота о себе.

Когда вы видите своих детей, которые кушают неправильную еду, вы сразу их останавливаете, ругаете. Когда ваши тело, речь и ум совершают неправильные поступки, почему вы не останавливаете себя? Люди знают, что это неправильно, но балуют себя, делают, как им хочется. Это неправильно. Это надо останавливать. Примите себя в качестве примера и не позволяйте своим телу, речи и уму вредить другим, потому что другие испытывают такие же проблемы. Как и вы, они не хотят страдать. Берите себя в пример. Вы хотите счастья, и точно также, другие хотят счастья. И у вас должна быть ответственность за то, чтобы делать счастливыми других.

Я, когда встаю утром, думаю: «Если я не могу делать людей счастливыми, ни одному живому существу ни одной малейшей проблемы я создавать не буду. Это очень полезно. Вам тоже надо так думать: «Если помочь не могу, то, хотя бы вредить никак не буду». Надо контролировать себя. Это забота о себе. Благодаря такой нравственности, этике вы закроете двери к большому количеству своих страданий. Наши страдания возникают из-за наших действий. Когда мы совершаем вредоносное действие телом, речью и умом, они оставляют отпечаток в нашем уме, который подобен тому, что если вы съели какую-то вредную еду. Когда эти токсины встречаются с условиями, они приводят к проблемам. Проблемы нашего тела связаны с тем, что мы едим, их создает не Бог. Недавно наука открыла, что наше тело – это результат того, что мы скушали. Это правильная теория. Таким же образом Будда говорил, что наша жизнь является результатом наших мыслей. Логика одинаковая. Поэтому Будда говорил, что первый шаг – это несовершенство негативной кармы, это первая буддийская практика. Или первый шаг в развитии ума.

Теперь вернемся к нашей теме. Мы говорили о том, что для пожелания счастья другим нужно, в первую очередь, пожелать счастья самим себе, а для этого нужно знать, что такое счастье. Вчера я говорил вам, что в учении по четырем благородным истинам Будда ясно указал на то, что является нашим страданием, в чем состоит причина наших страданий, в чем заключается наше счастье и каковы его причины. Первая благородная истина – это благородная истина о страданиях. В ней идет речь о наших страданиях, наших проблемах, нашей главной проблеме.

Далее, вторая благородная истина источника страданий, и в ней говорится о причине наших страданий, об источнике наших страданий. Он существует не где-то снаружи, он внутри нас – это наши омрачения.

Далее – третья благородная истина. Здесь Будда говорил о том, что является подлинным, настоящим счастьем. То, о чем думаем мы, обыватели, не является настоящим счастьем, если использовать буддийскую терминологию, это называется «страданием перемен». Итак, что бы ни пришло вам на ум, если вы исследуете, в конце концов, вы придете к выводу, что это страдание перемен. Это означает, что когда вы переживаете это счастье, это не настоящее счастье, оно смешано со страданием.

Например, если вы кушаете вкусную еду, то вам кажется, что это счастье. Но в действительности, там нет счастья. Поскольку ваш желудок пуст, когда вы проголодались, то у вас постепенно уходит страдание от голода, но одновременно с этим, возникает страдание от насыщения. Если бы прием пищи был счастьем, то, чем больше вы ели бы, тем счастливее вы становились бы. Например, игла является настоящим объектом страдания, и, чем больше вы вонзаете иглу в свое тело, тем больше вы испытываете страдания. И не возникает такого момента, что, скажем, через десять таких уколов вы начинаете переживать все большее и большее счастье.

Вам станет еще больнее. Если бы еда была настоящим объектом счастья, как с иголками, после десятого раза вы бы были еще счастливее. После десятого, пятнадцатого, двадцатого раза вы скажете, что это проблема. Тогда уже еда не будет счастьем. Тогда где же счастье? Вначале прием еды был для вас счастьем, а затем вы говорите: «Пожалуйста, не заставляйте меня есть», и уже не принимать еду становится для вас счастьем, так, где же настоящее счастье? Десять минут назад вам казалось, что еда – это счастье. Я дам вам еду, через десять минут еда уже не будет для вас самым большим счастьем. Сначала вы думаете, что кушать – это самое большое счастье, потом думаете, что не кушать – это счастье. Вы сами не знаете, что такое счастье. Это переживание буддизм называет «страданием перемен», это не настоящее счастье. Одно крайнее страдание меняется на другое.

Любой мирской объект, какой бы вы ни приобрели, принесет вам некоторое счастье, но вместе с этим принесет с собой другую проблему. Если мужа нет, вы испытываете страдания от того, что мужа нет. Если муж есть, вы испытываете страдание, одно большое страдание от того, что он есть. Потом вы будете думать: «Зачем я замуж вышла?»

Поэтому в Америке оформление документов на развод стоит дороже. Однажды у адвоката спросили, сколько стоит оформить развод? Он сказал, что пятьсот долларов. Этот человек спросил: «Ну как же так, когда я женился, это стоило пятьдесят долларов». Адвокат ответил: «Свобода стоит дороже». Это сансарическая история, и вам нужно понять, какое бы счастье вы ни обнаружили, оно не будет настоящим счастьем, – это страдание перемен. И когда вы это поймете, вы не будете гнаться за причинами страданий. Тогда вы поймете, что отправившись куда-либо во внешнем мире, вы никогда не сможете стать счастливым, это просто невозможно. Я не говорю, что, если вы проголодались, вам не нужно идти на улицу покупать хлеб. Для того чтобы выжить, вам необходимо совершать такие действия, покупать еду, но это не должно быть объектом счастья. Если вы думаете, что хлеб – это объект счастья, то это неправильно. Но я не говорил вообще не выходить на улицу, сидеть дома, не кушать. Это тоже глупо. Ради жизни нужен хлеб, но это не объект счастья. Поэтому кушайте немного, много – не надо, это баланс. Итак, очень важен баланс, я не говорю, что вам не нужны никакие материальные объекты, но используйте их, чтобы выжить, а не в качестве объектов счастья. Тогда это будет большое счастье. У меня в уме нет таких иллюзий, и поэтому я очень счастлив. Постоянно спокоен, счастлив.

Так, например, история, которая произошла во времена Будды. Один человек был сказочно богат, лежал и отдыхал под деревом. Внезапно у него появилась мысль, что он недостаточно

богат. Он подумал: «Если я накоплю еще больше богатства, стану самым богатым человеком в этом городе, тогда я стану очень счастливым. У него появилась идея-фикс: если разбогатею – стану самым счастливым. Это ошибочная мысль. Вот такая одна ошибочная мысль пришла ему в голову и он подумал: «О, это моя цель, это мой смысл жизни – стать самым богатым человеком». У некоторых тоже есть заслуги, некоторые думают, что мой главный смысл в жизни – стать мэром города или депутатом. Кто-то думает, что, если у меня будет магазин, я буду продавать, у меня будет много денег, я буду счастлив, – все это иллюзии. Если вы думаете, что этот магазин – не источник счастья, но вы можете дать работу многим людям, у них тоже будет источник денег, то это нормально. Если думать: «О, это объект счастья», это ошибка. Я не говорю вам, что бизнес не нужен. О бизнесе надо думать, жить надо, дело – надо, небольшой источник денег нужен, – много не надо, но немного денег надо. Это не ошибка. Если думать, что это самое главное, что это объект счастья, это ошибка.

Итак, он начал обдумывать эту идею и задумался, как же ему стать самым богатым человеком в городе. И он подумал, что у него есть большой участок земли, на нем нужно срубить все деревья, продать их, на их месте вырастет богатый урожай, нужно будет продать его, и так он разбогатеет. Есть большая разница между тем, чтобы это придумать, и осуществить на деле. Он пошел и сразу же одолжил топор у соседа, и без всякого плана сразу же начал рубить деревья. Но как же один человек сможет срубить все деревья? Даже если вы хотите чем-то заниматься, вам нужно это спланировать, не приступать к делу впопыхах, вы не сможете осуществить большой проект за один день или один месяц, вам нужно планировать на год или на два года вперед. А для этого нужно иметь терпение. Итак, что касается ошибок, в первую очередь, у него была неправильная цель. Во-вторых, не было никакого плана. Это ошибка. Не было никакой стратегии. Если совершить так много ошибок, то, как можно быть счастливым?

Итак, поздно вечером он пришел, чтобы вернуть топор соседу, а сосед в это время где-то кушал. И он оставил топор снаружи. Кто-то пришел и украл его. На следующее утро к нему пришел сосед и спросил: «Где мой топор?» Он сказал: «Я оставил его рядом с твоей дверью». «Его там нет». И так завязался спор. Пришла его жена и начала его ругать: «Ты глупец, всегда совершаешь одни и те же ошибки». И он убежал. По счастью, он побежал не в бар, он убежал в лес. Это происходило во времена Будды, и там, в лесу, он увидел медитирующего Будду. Человек взглянул на него. Будда показался ему очень спокойным, очень умиротворенным. И вот он подумал: «Этот человек кажется очень счастливым». И, как только он это подумал, Будда кивнул и сказал: «Да, я очень счастлив». И человек спросил: «Почему вы счастливы, а я нет?» Будда ответил: «Потому, что я не хочу стать самым счастливым человеком в городе».

Будд, тем самым, объяснил механизм возникновения его проблем – неправильный план. У человека была неправильная цель, он думал, что станет счастливым, если станет самым богатым человеком в городе, – у него присутствовало такое неведение. Будда указывал на причину – это неведение и говорил, что, поскольку у меня нет такого неведения, мне не нужно выращивать богатый урожай. Поскольку мне не нужен богатый урожай, мне не нужно было одалживать топор, поэтому я счастлив. И поскольку я не терял топора, сосед меня за это не ругал, и поэтому я счастлив. У меня нет жены, жена меня тоже не ругала, поэтому я счастлив. Итак, Будда объяснял механизм, когда у нас на пустом месте возникает какая-то ошибочная идея и когда мы далее исследуем эту ошибочную идею, ситуация становится все хуже и хуже. Поэтому женщинам не нужно слишком много думать о муже. Мужчинам тоже не надо много думать, лучше спите.

Что касается четырех благородных истин, то я говорил вам вчера, что третья благородная истина – это благородная истина пресечения страдания – ум, полностью свободный от омрачений. Ум, полностью свободный от омрачений – это наивысшее счастье, и, как говорил Будда, только это является покоем.

Четвертая истина – это как достичь такого состояния, это благородная истина пути. Поэтому, когда Будда давал учение по четырем благородным истинам во второй раз, со второй точки зрения, то Будда объяснял это учение с точки зрения функции.

Что касается учения по четырем благородным истинам с точки зрения функции, Будда преподавал его следующим образом. «Распознайте благородную истину страдания». Далее, второй строкой он говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Третьей строкой Будда сказал: «Осуществите благородную истину пресечения страдания». И четвертое, Будда сказал: «Медитируйте на благородную истину пути». Это учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции, означает, как практиковать четыре благородные истины. Если вы немного практикуете учение по четырем благородным истинам и немного возвращаете любовь и сострадание, тогда ваш уровень счастья станет настоящим. Если Вы начнете немного практиковать учение по четырем благородным истинам, то вы по-настоящему начнете любить себя, заботиться о себе.

Такой человек, который умеет любить себя, может любить всех живых существ. Если человек сам себя не любит, неправильно заботится о себе, как он может заботиться об остальных. Человек может говорить, что он любит всех живых существ, что испытывает к ним сострадание, но вначале нужно научиться любить себя.

Сейчас я немного объясню вам эти четыре строки, и вы научитесь, как правильно себя любить, как о себе заботиться без привязанности. Это хороший фундамент, и в будущем, когда я начну объяснять вам, как возвращать любовь и сострадание, это учение станет по-настоящему эффективным.

Итак, первой строкой, когда Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания», что это означало? Будда говорил, что мы не хотим страдать, и в первую очередь, вам нужно знать, что является нашим главным страданием. Почему одно страдание ушло, другое пришло, откуда приходят страдания, что это такое, какая здесь главная проблема? В чем заключается главная проблема нашей жизни? Оттого, что одно страдание уходит, а на смену ему приходит другое страдание, все это подобно волнам. Это происходит из-за того, что мы не знаем, что является нашей главной проблемой. Например, одна компания, чем бы ни занимались работники, у них раз за разом возникает одна и та же проблема. Тогда директор пригласит специалиста, системного аналитика, чтобы тот смог выяснить, в чем заключается главная проблема в этой компании. И тот проанализирует и скажет, что в вашей компании главная проблема – это не работники, а главное – это то-то и то-то, и, если вы это не измените, все другое, чтобы вы ни предприняли, ничего не переменится. Необходимо провести изменения внутри, изменить механизм, все остальное, какие-то перемены в офисе ничего не изменят.

Изменение названия, изменение документов, ничего не изменят. Самое главное – это внутренний механизм, система, – нужно создать правильную систему. Главная ошибка содержится в самой системе. Это главная проблема.

Почему в нашей жизни одна проблема уходит, на смену ей приходит другая, и этому нет конца? Потому что должна существовать одна главная проблема. Поэтому Будда говорил о трех страданиях. Это означает три проблемы нашей жизни.

Первая – это поверхностная проблема. Это страдание страданий. Головная боль, депрессия, расставание с желанным объектом, встречи в жизни с нежеланным объектом – все это страдание страданий. Это поверхностные проблемы.

Далее – второй вид страданий. Это страдание перемен. Каждый раз, когда вы думаете, что, заполучив какой-либо объект, вы станете счастливыми, в действительности, это принесет вам страдание перемен, то есть, вместе с собой принесет и другие страдания.

Когда вы кушаете шоколад, вам бывает немного сладко, но он принесет зубную боль. Любые мирские объекты, когда вы думаете, что станете счастливыми – вместе с этим счастьем придут другие проблемы. Когда у вас родились дети, вы думали: как хорошо, у меня родились дети, после этого вместе с детьми к вам приходит одна сумка проблем. Поэтому это относится к достижениям любого мирского объекта, он приносит небольшое счастье, но также приносит большие страдания, нам нужно понимать этот момент. Поэтому, не слишком привязывайтесь к материальным объектам, которые дарят нам небольшое счастье.

Что касается третьей проблемы, Будда говорил, что самая главная проблема нашей жизни – это всепроникающее страдание. Что это означает? Когда наше тело и ум рождаются под властью омрачений, это является основой нашего страдания. Это как большая ноша у нас за плечами. До тех пор, пока наше тело испытывает такой вес, счастья не будет. Пока мы рождаемся под властью омрачений, мы несем очень тяжелую ношу всепроникающего страдания у себя за спиной. Будда говорил, что это и есть главная проблема. До тех пор, пока вы рождаетесь под властью омрачений и ничего не сделаете с перерождением под властью омрачений, как говорил Будда, страданиям не будет конца. И это вам нужно распознать. И тогда вы откроете для себя очень важную тайну вашей жизни.

Когда компания страдает, приглашают системного аналитика. Его просят сделать анализ. Потом он говорит: «Главные проблемы вашей компании – такие и такие. Если вы это не измените, у вашей компании всегда будут проблемы. Если эти главные проблемы поменять, ваша компания изменится». Это очень большое открытие. Директор скажет: «Большое спасибо, вы открыли наши глаза. Мы столько всего делали, ничего не менялось, лучше не становилось. Сейчас мы поняли, что надо делать». Сразу же, прямо завтра, компания изменит главную проблему, и станет по-другому. Поэтому системным аналитикам много платят, они делают анализ главной проблемы. Для нашей жизни Будда бесплатно дает совет, какая самая главная проблема в нашей жизни. Успех компании и деньги – это не наша жизнь, наша жизнь – это когда мы знаем секрет, какая наша главная проблема. Когда я узнал это, я был очень счастлив, я понял, у меня не было вопросов, почему у меня те или иные проблемы. Стало ясно – потому что главная проблема – это рождение под контролем омрачений. Вот в чем главная проблема. Это главное страдание моей жизни. Это надо убирать.

Когда вы распознаете это, вы откроете очень важный секрет касательно вашей жизни. И тогда вы уже не будете рабами своих омрачений. Сейчас мы рабы своих омрачений. С безначальных времен и до сих пор мы являемся рабами своих омрачений, потому что мы не знаем, что мы рабы. Говорится, что многие мастера прошлого говорили, что раб, который не знает, что является рабом, будет постоянным рабом. И до сих пор мы не знали, что являемся рабами своих омрачений, поэтому до сих пор мы ими остаемся. И сегодня вы открыли, то являетесь рабами своих омрачений и сегодня вы поняли, то главная проблема вашей жизни – это рождение под властью омрачений. Это очень большое открытие. Начиная с сегодняшнего дня, вы уже не относитесь к постоянным рабам, вы в любой момент можете освободиться от рабства.

Это я могу вам обещать. До этого вы были постоянными рабами омрачений. Сегодня, если вы поняли изнутри, сердцем, что вы и вправду раб омрачений, то вы поняли, что, до тех пор, пока вы рождаетесь под властью омрачений, счастья не будет. Вы поняли: «Это моя главная



проблема». С сегодняшнего дня вы становитесь непостоянными рабами омрачений. И далее, все зависит от того, как вы будете практиковать. Как скоро вы освободитель от болезни омрачений, зависит от того, как вы будете практиковать. Стать непостоянным рабом – это тоже очень большой шаг.

Второй строкой Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Теперь, когда вы понимаете, что наша главная проблема – это рождение под властью омрачений – это означает, что до тех пор, пока у вас есть омрачения, вы раз за разом будете рождаться под их контролем. Наши омрачения – это источник наших страданий. Только наши омрачения являются источником нашего страдания и ничто другое, – вы не можете никого в этом обвинять. И что нам тогда нужно сделать? Здесь второй строкой Будда говорил: «Нужно отбросить благородную истину источника страдания». И это ваша практика. Вначале сделайте слабее свои омрачения, а затем, посредством применения противоядия полностью устранили их из своего ума. Если вы устранили причину страдания, то страданий не останется вообще. Таков механизм.

Третьей строкой Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения страдания». Что это означает? Если вы хотите быть счастливыми, вам нужно осуществить пресечение омрачений. Ум, полностью свободный от омрачений, это подлинное счастье, и Будда говорил, что только это есть покой. Вам нужно пожелать себе такого счастья. Если вы встретите джина, он вам скажет: «Загадай желание, я исполню любое». Наверное, вы слышали такую шутку. Джин попросил одного человека загадать три желания. И в первую очередь, человек подумал, что он хочет стать самым богатым. Джин сказал: «Хорошо», щелкнул пальцами, и тот человек стал очень богатым, но все равно несчастлив. И этот человек подумал: «Я стольким обладаю, и все равно несчастен, наверное, я недостаточно умен, чтобы этим правилом воспользоваться». Джин спросил у него: «Каким будет твое второе желание?» Тот сказал: «Хорошо, я хочу стать очень умным человеком». Джин щелкнул пальцами, и тот стал очень умным. Он мог рассчитать все, что угодно, мог проанализировать все, что только можно, как русский профессор. Он много прочитал книг, но не был счастливым. Очень много мог думать. Подобно Google, он мог отвечать на любые вопросы, какая столица того или иного государства – все это он знал, также вес Марса, размер километраж по периметру и так далее.

Знаете вы столицы или нет, знаете ли вы, что находится внутри Марса, какого он цвета, знаете ли вы это или нет, – какая разница. Марс далеко. У нас много знаний, но какая от них польза? Мы учились в школе, я тоже много учился. Мы изучаем много всего такого, что не связано с нашей жизнью.

Итак, он стал умным, но не мог нормально спать. Когда он был богат, он мог спать, но был несчастлив. Когда он стал умным, то перестал спать, – его мозг слишком много думал. Он не мог спать и подумал: «Какое это страдание». Быть слишком умным – это тоже страдание. Тогда джин спросил у него: «Каким будет твое третье желание?» И тот сказал: «Я очень устал от богатства, очень устал быть очень умным, я не могу нормально спать, теперь я хочу быть счастливым». И джин вновь щелкнул пальцами. Человек остался без богатства и без особого ума, таким же, как был раньше, и так стал счастливым.

Итак, если джин вас спросит, какого вы счастья пожелаете, вы должны сказать: «Я хочу обрести ум, полностью свободный от омрачений, третью благородную истину, – это я загадываю». Но джин скажет: «Извините, с этим я ничем вам не могу помочь». Вам нужно работать самим, – это наивысшее счастье, никто другой за вас его сотворить не может, вам нужно его сотворить самим. Поэтому Будда говорил, что нирвану вам никто не подарит. Это невозможно. Вы можете только сами ее развить посредством тяжелой работы, посредством тяжелой практики. И посредством развития мудрости, а не просто интеллекта, ума.

Есть большая разница между мудростью и интеллектуальной информацией. И есть такие люди в нашем мире, которые являются очень интеллектуальными, но при этом очень опасными. Если бы такой человек стал мудрым, он никогда не стал бы опасным, он был бы источником счастья для других. Посмотрите историю. Мудрый человек не создает ни малейших проблем. Умные люди в нашем мире создают больше проблем. Деревенские, простые люди не создают много проблем. Умные люди создают разные разрушения. Поэтому не надо становиться умным человеком, надо становиться мудрым.

Мудрый человек – это тот, кто обладает знаниями в отношении развития ума, и это называется «мудростью». Когда вы правильно понимаете учение по четырем благородным истинам, это является мудростью. Если вы обладаете знаниями, как создавать оружие, это не мудрость, – это опасная информация. Вы создадите оружие, а кто-то рано или поздно убьет им людей. Эту причину вы создадите. Это проблема, из-за которой люди умрут. Кто создал эту науку, тот виноват в гибели людей. Поэтому, лучше таких знаний не приобретать.

Что вам нужно пожелать? В первую очередь, вам нужно пожелать самим себе безусловно здорового состояния ума, ума, полностью свободного от омрачений. Это любовь к себе. Это пожелание себе безусловно счастья. От чего вы желаете себя освободить? Вы хотите быть свободными от всепроникающего страдания, которое является вашей главной проблемой.

И так вы понимаете: «Я рожден под властью омрачений, я являюсь объектом сострадания, пусть я смогу освободиться от рождения под властью омрачений, – это главная проблема моей жизни». И это первое сострадание к самому себе. Далее, если вы того же самого пожелаете другим живым существам, тогда это подлинная любовь и подлинное сострадание. Если вы испытываете к кому-либо сострадание из-за их поверхностных проблем, у всех есть какой-то уровень сострадания, он возникает на основе поверхностных страданий, – когда вы увидите, что другие испытывают страдание страданий, вы желаете им освободиться от страданий, но это сострадание поверхностное. Например, если вы видите, что в аварии кто-то сломал себе ногу, в таком случае, если люди видят попавшего в аварию, сломавшего себе ногу, то большинство обывателей почувствуют к нему сострадание. Если говорить о полностью ненормальных людях, то в такой ситуации они не почувствуют даже сострадания.

В нашем мире есть такие люди. Люди страдают, а они рады. Они будут смеяться. Они вообще ненормальные. Если вы хотя бы немного нормальные, вы подумаете в такой ситуации: «Как жаль, как они страдают». Не думайте, что это особая доброта, это просто поверхностное сострадание. Мы это видим и думаем: «О, я добрый. Когда я вижу, что человек ногу сломал, я чувствую, что мне его жаль». Это чувство возникает у всех, кроме ненормальных. Остальные люди все так могут. Это не означает, что вы добрый человек. Вы думаете о себе: «Я добрый человек, я иногда плачу». Это не означает, что вы добрый человек. До доброты вам далеко. Вы к себе не добры, сами для себя не знаете, что такое настоящее счастье. Вы обладаете невероятным потенциалом, но я могу сказать вам, что вы совершаете множество ошибок.

Дхарма – как зеркало. Я показываю вам ваши ошибки, чтобы вы видели свои ошибки. Что такое ваша практика? Это очищение. Я говорю вам, что здесь есть черные пятна, а вы их очищаете. Потом я говорю вам, что там есть черные пятна, и ваше лицо становится все чище и чище. Это практика. Я вам называю такие-то и такие ваши ошибки, это не означает, что я особый, святой человек, нет, у меня тоже есть такие ошибки. Это наши ошибки. Я не говорю: «Это ваша ошибка, у меня таких ошибок нет». У меня тоже есть такие ошибки. Поэтому мне тоже полезно, когда я говорю вам о них, у меня тоже они есть.

Устранить эти ошибки, заменить их правильными действиями, это называется «развитием ума». Если вы хотите развивать компанию, вам нужно знать ошибки, все ошибки. Сначала грубые ошибки, потом тонкие, тогда ваша компания будет работать отлично. В нашей жизни, если вы хотите жить отлично, надо сначала узнать грубые ошибки, потом – средние, потом самые тонкие. И люди думают, что вы правильно понимаете. Нет, это еще не правильно. Люди будут говорить: «Все нормально», а вы отвечайте: «Нет, это еще неправильно, мне надо еще меняться».

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, я привожу вам такой пример. В этой ситуации вы видите человека, сломавшего ногу, и вы испытываете к нему сострадание, мирское сострадание, потому что вы желаете ему освободиться от такого временного страдания. Если бы ваше сострадание было основано на желании избавить его от всепроникающего страдания, от рождения под властью омрачений, если вы хотите избавить его от всех страданий, главным образом, – от всепроникающего страдания, вот это является подлинным, великим состраданием. Теперь, проанализируйте: поскольку вы желаете человеку освободиться от поверхностных страданий, то есть, от этой боли, то вы помогаете такому человеку. Он выздоравливает и спустя год, когда приезжает к вам снова, и приезжает на дорогом автомобиле, в дорогой одежде, с дорогими часами, дорогим телефоном, то какая мысль придет вам на ум, о чем вы подумаете спонтанно, автоматически? «Зря я ему помогал». Потому что это ваше сострадание очень поверхностное. Когда вы видите, что кто-то поймал удачу, вы думаете: «Почему у меня нет такого, у него больше удачи, почему у него больше выгоды, больше счастья?»

И в этом случае, вместо того, чтобы испытать сострадание, ваше сострадание сменится на зависть. А если бы в этот момент ваше сострадание было пожеланием этому человеку не только освободиться от боли, но также избавиться от всепроникающего страдания, – а это рождение под властью омрачений, то вы пожелали бы ему освободиться от такой болезни омрачений. Тогда, спустя год, когда он к вам снова приедет на дорогом автомобиле, в дорогой одежде, с дорогими часами, вы все еще будете испытывать то же самое сострадание, потому что, до тех пор, пока его ум не свободен от болезни омрачений, он пребывает в иллюзии. Вам будет очень жаль, что он сейчас летает, ни капли зависти у вас не будет. У вас не будет вопроса: «Почему у него есть удача, а у меня нет?» Вы будете знать, что, до тех пор, пока человек рождается под властью омрачений, пока у него есть болезнь омрачений, никакой объект не даст ему счастья. Я это понимаю, поэтому для меня зависть к людям вообще невозможна, мне даже жалко их. Не потому, что я святой человек. Когда вы это правильно поймете, вы никому завидовать не будете. Тогда вы будете завидовать только буддам и бодхисаттвам. «Почему у вас такой здоровый ум, а у меня такого нет, вы так счастливы, у вас такой чистый, здоровый ум, такая мудрость, почему у меня такого нет?» Будде я немного завидую.

Я стал думать так» «Я знаю, так произошло потому, что они практиковали, а я ленюсь, не выполняю практику. Никто мне счастья не создаст, я сам виноват, я ленивый, мне мудрости не хватает. У них хватило усердия, они искренне делали практику». Тогда я стал сорадоваться: «Правильно, я тоже хочу практиковать и стать счастливым, как вы».

И в этом случае у вас не будет никакой зависти, но даже если будет такое чувство, это будет белая зависть по отношению к буддам и бодхисаттвам. Тогда вы поймете, что причина, по которой у вас нет такого результата, состоит в том, что вы ленивы, и тогда даже это чувство пройдет. Вы поймете: «Я сам виноват, чего там завидовать, мне самому надо практиковать». Тогда вас будут вдохновлять будды и бодхисаттвы, вы будете говорить: «Я хочу стать таким же, как вы, я хочу практиковать так же, как вы».

Вначале, когда я об этом думал, у меня было немного белой зависти к буддам и бодхисаттвам, потом я хорошо подумал и понял, что сам виноват. Потом они стали вдохновлять меня, белая зависть трансформировалась в вдохновение. Я думал о том, как они удачливы, какая у них есть мудрость, как они искренне занимались и сделали свой ум здоровым, реализовали весь свой потенциал, у них нет ни одной ошибки в уме. И я решил: «Я тоже так хочу, это счастье, ничего другого мне не надо». Если джин ко мне придет, я скажу: «Мне ничего не надо, дай мне здоровый ум». Джин скажет: «Я не могу». Тогда зачем мне нужен джин?

Я могу сказать, что и вы можете пройти такие шаги. И такое сострадание будет очень стойким, и такие чувства любви и сострадания вы сможете распространить даже на своих врагов. А в настоящий момент, если счастьем вы считаете большое богатство или удачу, такого счастья вы не пожелаете своему врагу. На это есть хорошие основания. «Если счастье – это богатство, власть, я своему врагу этого не пожелаю, я не тупой, если у моего врага будет больше богатства, больше власти, у меня будет больше проблем. Я не тупой, если это счастье, я буду очень осторожен, не буду желать этого моему врагу, они и так ненормальные. Больше денег, больше власти – они сделают больше людей беспокойными». Так думать, это правильно.

Но здесь, когда мы говорим о счастье – это не богатство, и не слава, и не власть. Здесь очень тонкий момент. Вы желаете другим обретения ума, полностью свободного от омрачений. Это то, что в первую очередь необходимо вашему врагу. Если в уме вашего врага станет меньше омрачений, как это будет хорошо. Когда я понял, что счастье – это ум, полностью свободный от омрачений, я подумал: «О, в первую очередь, я желаю этого моему врагу, потому что он самый опасный». Для моего покоя, стабильности в мире, в первую очередь, я пожелаю моему врагу меньше омрачений, потом – нейтральным людям, близкие люди – не опасные, им – потом. Это тоже логика.

Вы можете пожелать такого счастья даже своему худшему врагу, пожелайте ему обрести ум, полностью свободный от омрачений. И так, без всяких трудностей вы сможете распространить такое чувство даже на своих врагов. Если для вас счастье – это какой-то временный успех, то тогда очень трудно будет пожелать такого счастья своим врагам, потому что вы ясно видите, что в таком случае они могут стать для вас очень опасными.

Я действую как шахматист. Что я делаю? Провожу анализ. Поэтому я сначала думаю: «Желаю ли я моему врагу стать счастливым, нужна ему удача или нет?» Посмотрите, надо или нет? Если это мирское счастье, тогда это ему не нужно, если настоящее счастье, – ум, полностью свободный от омрачений, тогда обязательно нужно. Как в шахматах, сомнений нет, этот стопроцентный ход. Потому что я знаю, к любой реакции я готов. Если мы желаем временного счастья, делаем ход, я знаю, что у меня будут проблемы. Буддизм – это шахматы. Вы, русские, тоже знаете шахматы, думайте так.

И тогда от всего сердца вы сможете пожелать своим врагам ума, полностью свободного от омрачений, и тогда вы подумаете: «Пусть и они станут счастливыми, и я стану счастливым, пусть все будут счастливы». Это настоящая победа. Если одному человеку вы сделаете что-то невыгодное, он в ответ сделает вам еще хуже. В конце концов, начнется борьба, война, все проиграют, победителей не будет. Если вы желаете людям счастья, вы будете счастливы, и все вокруг тоже будут счастливыми. Это ход гроссмейстера. И это ход гроссмейстера вашей жизни. Даже если вас критикуют, ругают, в глубине своего сердца не теряйте любовь к этому человеку, желайте ему счастья. Поскольку он находится под властью омрачений, пусть он избавится от этой болезни омрачений. Помните, что он стал ненормальным из-за омрачений, он не плохой, он страдает от болезни омрачений.

Буддизм говорит, что плохих людей не бывает, плохих существ не бывает, они находятся под контролем омрачений, когда они болеют омрачениями, они делают неправильные поступки, они сами себе делают хуже, потом других делают несчастливymi. Поэтому плохих живых существ не бывает.

И это очень важное открытие, вы поймете, что нет никого, кто по природе был бы плохим, просто из-за болезни омрачений они совершают ошибки. Вначале они делают хуже себе, а потом делают несчастными нас. Зачем злиться? Их нужно жалеть. Я так думаю. Это нормально, это здоровые мысли о счастье. Я не говорю вам странной философии – это здоровый образ мысли, даже если рассказать человеку, который не верит в религию. Если рассказать атеисту, он скажет, что да, это правильно, это здоровый образ мысли, разумно. Я не говорю о боге, это правильный образ мысли, правильный, потому что это универсальный факт, это наука, я не говорю: «Вы должны так думать, потому что кто-то так написал», сделайте анализ, – это правильный образ мыслей. Если вы будете думать так даже по отношению к злму духу, то злой дух склонится перед вами.

Это правильно. Даже если злой дух будет вам вредить, вам, наоборот, станет его жаль. Будете желать ему счастья, полностью здорового ума. Если внутри будете так чувствовать, он сразу поймет и вредить не будет, будет уважать вас, извинится, скажет, что вы такой добрый, такой чистый, я вам желаю плохого, а вы меня, наоборот, любите, как я могу вам вредить, извините.

Один мастер Кадампа, геше традиции Кадампы, медитировал в горах, развивал любовь и сострадание, бодхичитту. И ему пыталась навредить группа вредоносных духов. А он, наоборот, в ответ к ним чувствовал сильную любовь и сострадание. И среди них тот, кто обладал лучшим ясновидением, сказал всем остальным: «Стоп-стоп-стоп, мы допускаем большую ошибку, мы желаем ему страдания, но этот человек очень особенный, он, наоборот, желает нам счастья. Он любит нас больше себя. Как мы можем вредить такому человеку?» Тогда все поклонились и сказали: «Извините, мы никогда так больше не поступим». И все стали его учениками.

В Тибете не только люди, много духов занимаются практиками, они стали учениками, у Миларепы среди учеников есть много духов. Миларепа говорил, что если сравнивать людей и духов, то люди кажутся более мягкими, но изменить их очень трудно. А духи вначале очень грубы, но если они дают обещание, то далее они выполняют эти обещание. Если они пообещают никогда не вредить, они, даже умирая, не вредят. Умирая от голода, они скажут: «Я обещал не вредить, пусть я умру от голода, я вредить не буду». Когда им надо пить, кушать, им надо кого-то убить, забрать чью-то жизненную силу, они скажут: «Я умру, но человеческую жизнь забирать не буду». И они умирают. Они питаются человеческими жизнями. Они говорят: «Пусть я умру, но человеческую жизнь забирать не буду». Таким образом, они получают хорошее перерождение. И нам, людям, должно быть немного стыдно. Миларепа говорил, что если духи начинают практиковать, то они ведут себя более искренне, чем мы. И такие любовь и сострадание вы можете распространить на всех живых существ.

Теперь – как этого добиться. Бодхичитта – это высшая доброта, которая возникает на основе любви и сострадания. И чтобы развить бодхичитту, нам необходимо развить любовь и сострадание ко всем живым существам, а для этого необходимо пожелать всем живым существам безупречного счастья и пожелать им избавления от всепроникающего страдания. Когда Будда давал учение о развитии бодхичитты, о том, что является семенем состояния будды, он говорил, что без бодхичитты стать Буддой совершенно невозможно. И эта бодхичитта порождается из великого сострадания. И чтобы взрастить такие любовь и сострадание, которые охватывают всех существ, необходимо применять, как говорил Будда, две техники. Будда обучал двум техникам.

Одна из них называется «техникой семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи». Будда передал ее Будде Майтрейе, Будда Майтрейя – Асанге, и далее она перешла к Атише, от Атиши – к Ламе Цонкапе, и далее перешла к моему Духовному Наставнику, а я получил передачу от моего Духовного Наставника учения о том, как взрастить драгоценную бодхичитту с помощью техники семи пунктов причин и следствий.

Следующая, вторая техника, называется «техникой обмена себя на других». И что касается этой техники, ее Будда передавал Манджушри, Манджушри передал ее Нагарджуне, от Нагарджуны она перешла к Чандракирти, далее перешла к Атише, Ламе Цонкапе и далее, по линии преемственности к моим духовным учителям. Я получил обе техники, практиковал их и, на самом деле, могу сказать, что они изменили мою жизнь. И, таким образом, вы сможете назвать себя «добрым человеком», а иначе стыдно называть себя «добрым».

Я начал называть себя «немножко добрым человеком», но я знаю, что я еще не такой добрый. А увидев, как кто-то сломал ногу, говорить «я добрый» все люди могут.

Тогда вы поймете, что есть очень много хорошего, что мы могли бы развить. Это для вас реалистично, вы на это способны. На это потребуется время, но если каждый день вы будете обдумывать то, чему я вас учу, то благодаря этому день за днем вы будете становиться все счастливее и счастливее, все добрее и добрее, это путь к счастью, путь доброты. И это главный путь. В буддизме самое главное, корень – это доброта. Не главное – быть умным. Если человек добрый – это очень хорошо. Без доброты быть умным – это опасно.

Итак, что касается этих двух техник, – техники семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи и техники обмена себя на других, то вначале, для взращивания любви и сострадания легче использовать технику семи пунктов причины и следствия. Почему? Потому что техника семи пунктов причины и следствия связана с механизмом наших уже существующих небольших любви и сострадания. У нас есть такие небольшие чувства любви и сострадания по отношению к своим родителям, родственникам, друзьям, близким людям. Почему? Потому что мы знаем, что они к нам добры.

Все люди, даже самый страшный человек – Бен Ладен, он много людей убил, но посмотрите, он свою семью очень любил. Он своих папу и маму очень любил, уважал, поэтому он не совсем черный. Неправильные мысли ему в голову пришли, поэтому он стал злым, но к своим близким он был очень добр. Посмотрите на всех людей, – к своим близким они добры, это у нас всех есть. Почему? Потому что мы знаем, это нам полезно, это нам помогает, они к нам добры. Кто для нас добр, мы не хотим для них выглядеть плохими, мы хотим быть нормальным, мы хотим, чтобы они были счастливы. Когда приходят омрачения, тогда мы тоже злимся. Когда омрачений нет, нормальное состояние, вы добрые, сразу думаете – надо его тоже отблагодарить, он ко мне добр. Это естественно.

Этот механизм, который у нас есть, надо расширить на всех живых существ. Например, если древесина сырая, зажечь огонь очень трудно. Вначале очень трудно разжечь огонь, потому что все сырое. Если уже есть определенный огонь, и вы подбрасываете туда даже мокрые дрова, постепенно они тоже загорятся. Если есть небольшой огонь, сначала вы сухих дров не найдете, все наши дрова мокрые, потому что омрачения делают все ваши дрова мокрыми, поэтому сразу они не загорятся. Если есть небольшой огонь, подбрасывайте дрова, потихонечку огонь станет сильнее.

Я раскрываю очень тонкие механизмы. Далее, вторая техника называется «обменом себя на других». В конце, чтобы распространить наши любовь и сострадание, развить их до

безграничного состояния, очень полезна эта техника, потому что ее поддерживает мудрость, познающая пустоту. Когда доброе сердце поддерживает мудрость, познающую пустоту, доброта может быть развита до безграничного состояния. Что касается учения по четырем благородным истинам, я объяснил его очень поверхностно, но в таком труде, как «Праманаварттика», четыре благородные истины доказываются логически. Почему есть нирвана, возможно ли достижение ума, полностью свободного от омрачений, – в этом труде доказывается, что это возможно.

Итак, я говорю о том, что когда доброе сердце поддерживает мудрость, познающую пустоту, доброта может быть развита до безграничности. И тогда ваш ум и сострадание становятся едиными по природе. Например, жар – это природа огня. И поскольку жар – это природа огня, везде, где есть огонь, также присутствует и жар. Невозможно, чтобы где-то был огонь, но при этом не было жара. В этом случае жар не был бы природой огня. Также в буддизме говорится, что наш ум может стать таким, что любовь и сострадание будут его природой. Все позитивные состояния ума могут стать природой нашего ума, а что касается всех негативных состояний ума, они природой ума нашего ума никогда не станут, сколько бы их ни осваивали. Почему? В «Праманаварттике» объясняется, что это происходит потому, что все позитивные состояния ума обладают достоверной основой. А все негативные состояния ума основаны на недостоверных состояниях ума. И все негативные эмоции, сколько бы вы их ни осваивали, основаны на недостоверных состояниях ума, то есть, это означает, что они основаны на каких-то заблуждениях или непонимании, и как только наше сознание поймет реальность, то их основа разрушится. И тогда вы скажете, что для гнева нет основы. Скажем, я распространяю сплетни о вас или вашей подруге и вы разозлились на свою подругу. Итак, это большая ложь, вы поверили моей лжи, и начали считать, что ваша подруга очень плохая, начали ее ненавидеть. Но однажды вы поймете реальность.

Я буду закрывать вам уши, говорить: «Никого не слушайте», потому что я буду бояться, что вы узнаете истину. В один прекрасный день, когда вы узнаете истину, вы скажете: «Как так можно? Она, наоборот, меня любила». Это произойдет потому, что разрушена недостоверная основа. «Это я неправильно понял, там ложь, там нет ни капли правды». Тогда эта ложь будет разрушена, это не истина, которую вы считали реальной. Вы будете думать: «Как я могу злиться на мою подругу?» Наоборот, вы будете ее любить. Любовь и сострадание – у них есть основа, очень крепкая основа. Когда есть крепкая основа, если я скажу вам об одном близком вам человеке, у меня не будет страха, потому что я сказал вам правду, вы поверили, это правда, поэтому я не боюсь. Когда я ложь сказал, сделал кого-то для вас врагом, я буду всегда бояться, что однажды вы узнаете правду. А правда всегда победит. Это маленький пример. Я спокойно буду спать, если сказал правду. Все омрачения основаны на неправильной основе, незнании истины, самосущем существовании. Люди не знают, как существует истина на самом деле, поэтому появляются омрачения.

И поскольку все позитивные состояния ума основаны на достоверных состояниях ума, они могут развиваться до безграничного состояния, а все негативные состояния ума основаны на недостоверном состоянии ума, на неведении, поэтому, однажды, все они рухнут. Поэтому, какими бы сильными у вас ни были омрачения, тем не менее, мы можем сохранять оптимизм, что однажды нас ждет победа. Потому что все позитивные состояния ума основаны на истине, а истина однажды победит. И как бы ни были сильны у вас негативные эмоции, они основаны на ложном представлении, на недостоверном, поэтому однажды они рухнут.

Когда я об этом думаю, я очень счастлив, – это оптимизм. Я знаю, что однажды все живые существа победят омрачения, потому что это основано на факте. Жаль, что они не ищут мудрость, что они постоянные рабы, потому что не знают, что они рабы омрачений. Когда

они узнают, у них откроются глаза, они подумают: «Я не хочу быть рабом, я буду бороться с омрачениями». Потом они станут буддами ради блага всех живых существ.

До свидания, время закончилось.

Завтра, в семь часов вечера, состоится благословение Белой Тары, вы можете сказать об этом своим друзьям, родственникам, – это очень хороший шанс установить связь с Белой Тарой. И в течение одного года меня не будет в Ростове, я буду в ретрите, и поэтому, на завтрашнем благословении удостоверьтесь, что обретете защиту на целый год, это защита вашей практики. Итак, увидимся с вами завтра.