

Итак, я очень рад всех вас видеть, жителей Сочи, после долгого перерыва. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, в первую очередь, очень важно породить правильную мотивацию. В самом начале очень важно породить правильную мотивацию мне с моей стороны и вам с вашей стороны. И когда порождается правильная мотивация с наших обеих сторон, то тогда учение, которое вы получаете, становится полезным, становится значимым.

Я буду передавать учение с мотивацией любви и сострадания. А вы, когда получаете учение, должны развить заботу о себе, об укрощении своего ума. Если это возможно, то развеите мотивацию не только укротить свой ум, но и мотивацию сострадания, думая, что: «Для того чтобы всех живых существ избавить от страданий, чтобы привести их к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния Будды и ради этого я получаю учение». Лучший способ помочь живым существам – это не поделиться с ними деньгами или едой. Если сегодня вы дадите им еды, то, что случится завтра? Наоборот, вы приводите их к зависимости от вас так, что они сами ничего не захотят делать.

Если кто-то находится в критической ситуации, сам не может работать, не может ходить, тогда это очень хорошо помочь такому человеку, иначе это неискusstное средство. Если говорить в целом, то лучший способ принести благо живым существам – это даровать им мудрость. Чем больше вы делитесь мудростью с живыми существами, если вы это делаете, в этом случае вашей мудрости не становится меньше. Если вы делитесь с другими материальным богатством, например, если вы захотели все свое материальное богатство разделить среди всех людей в нашем мире, – у нас живет семь миллиардов человек. И если, скажем, вы захотите каждому дать по доллару, то вашего богатства не хватит, чтобы так всем семи миллиардам человек дать по доллару.

Но даже этот один доллар им бы особо не помог. Но заработать семь миллиардов долларов – это очень трудно. Поэтому, если вы таким образом стараетесь помогать другим, то помочь им особо не сможете. Итак, здесь вы должны подумать: «Если я хотел бы помогать другим материальным богатством, в какой-то критической ситуации, когда действительно нужна такая помощь, я готов им помогать, если это будет полезно для них. Но если я захочу так помочь всем живым существам, это не будет искусно. Это, если говорить о помощи материальными вещами. Остается только один вариант. Это даровать им мудрость».

И со своей стороны, сколько бы вы ни отдавали своей мудрости, у вас ее меньше становится не будет. Наоборот, ваша мудрость будет преумножаться. Даже если семь миллиардов человек захотят получить вашу мудрость, вы сможете разделить ее со всеми. И вашей мудрости меньше не станет. И для них она будет очень полезна. И тогда у вас появится такое представление, что быть добрым, делать что-то хорошее для других, означает самый лучший способ – это поделиться с ними мудростью.

А для этого, во-первых, вам самим нужно развить мудрость. И в буддизме очень большой упор делается на порождении мудрости. Это даже важнее, чем медитация. Это важнее, чем начитывать мантры. Так, мудрость очень важна, и для вашего собственного благополучия очень важно развить мудрость. И для помощи другим ваша мудрость очень важна. И здесь может появиться вопрос, в чем состоит разница между мудростью и знаниями?

Сухие мирские знания – это просто информация. Теперь, что такое мудрость? Мудрость – это тоже знания, связанные с тем, каким образом укротить свой ум. Как сделать себя более добрым человеком, более глубоким, более здоровым. И вот, эти знания, которые делают ваш ум глубже, делают его более здоровым, более мудрым, это называется «мудрость». То, что делает вас счастливее. И эта мудрость, в первую очередь, делает вас счастливее, делает вас

более глубоким человеком. И далее, если вы делитесь ею с другими, другие приходят к тому же результату.

Когда я получал учение от своего Духовного Наставника, то пришел к выводу, что самое важное – это мудрость. И нет ничего важнее мудрости. Будда, когда являлся бодхисаттвой, когда Будда объяснял людям, насколько важна мудрость, он привел в пример историю своей прошлой жизни, когда он еще был бодхисаттвой. Он подчеркивал, что в нашей жизни очень важна мудрость. Мудрость – это самое главное. Все наши проблемы возникают из-за неведения, из-за ограниченности, из-за заблуждения.

И поэтому, если мы хотим изменить свою жизнь, то сможем этого добиться только посредством мудрости. То есть, не так, что мы начитываем мантры, и тогда бог дарит нам каким-то образом особую сверхъестественную силу. Это невозможно. Мы сможем изменить свою жизнь только с помощью мудрости. Будда говорил, что если вы хотите накопить мудрость, и ради этого, даже если вам придется отсечь какую-то часть своего тела, продать ее, ради того, чтобы обменять на мудрость, вы должны быть готовы пойти на это.

Поэтому мудрость настолько важна. Будда говорил: «Когда я был бодхисаттвой, много эонов назад, однажды я родился как принц. И в царстве я обладал всем, чем только возможно. Единственное, чего у меня не было – это мудрости. Но, то материальное, чем я обладал, не могло сделать меня счастливым. Все это было похоже на детские игрушки. Немножко меня интересовало, но затем приводило к тем же самым проблемам. Я немного отвлекался, но потом все было опять как прежде. И тогда я почувствовал, что чего-то не хватает. И, в конце концов, я понял, что недостает мудрости.

Я сделал такое объявление: «Кто бы в моем царстве ни обладал мудростью, пожалуйста, придите во дворец, поделитесь со мной этой мудростью, и я одарю вас всем, чем вы только попросите». Когда я услышал эту историю, она по-настоящему меня тронула. И я понял, насколько ценна Дхарма. Если вы принимаете учение, Дхарму, как должное, тогда это учение не станет для вас полезным. Итак, очень важно понимать редкость этого учения. Поэтому в прошлом Духовные Учителя с легкостью учение не передавали. Поэтому, когда люди получали учение, то тут же добивались прогресса. В наши дни, сколько бы люди ни получали наставления, прогресса не добиваются, прогресс очень маленький. Я понял, что это связано с тем, что учение они принимают как должное.

Итак, во дворец пришел один мудрец. И он сказал: «У меня есть драгоценная мудрость. Но с легкостью я тебе ее не передам». Принц очень обрадовался и попросил: «Пожалуйста, поделитесь со мной вашей мудростью. Я дам вам все, о чем вы попросите». И мудрец сказал: «Из вашего царства мне ничего не нужно. Для меня все это как детские игрушки. Я не маленький ребенок, меня все это не интересует». И тогда принц взмолился: «Пожалуйста, скажите же мне, что вам нужно за вашу мудрость?» И тот ответил: «Я передам учение только сильным людям, не слабым. Потому что слабые не смогут усвоить это учение. Если ты силен, я тебе его передам».

И тогда принц сказал: «Скажите, что мне сделать, чтобы доказать, что я сильный человек?» И мудрец ответил ему: «Вонзи тысячу игл в свое тело и тогда я передам тебе учение». Принц очень обрадовался и сказал: «Конечно же, обязательно, во имя учения для меня это просто ничтожная просьба». Итак, он вонзил тысячу игл в свое тело и так сложил руки и сказал: «Пожалуйста, теперь передайте мне ваше драгоценное учение, сейчас мне очень больно». И этот мудрец произнес четыре строки. Он сказал: «Все производное непостоянно». Далее, вторая строка: «Что рождено под властью омрачений, обладает природой страданий». Далее, третьей строкой он сказал: «Пять совокупностей пусты от истинного существования». И

четвертой строкой он сказал: «Поэтому нет ни меня, ни моего». Эти четыре строки учения мудрец передал принцу.

У этого бодхисаттвы, это предыдущее воплощение Будды, были очень большие отпечатки с прошлых жизней. И так он смог связать все те многочисленные учения, которые он слышал до этого, вместе с этими четырьмя строками. И естественным образом он погрузился в медитацию. И когда он вышел из медитации, все иглы от его тела попадали вниз, и не осталось даже малейшего признака какой-то боли в его теле. И поэтому, чем мы сильнее, тем более эффективным будет учение.

И поэтому, в первую очередь, я хочу бы сказать вам, что в отношении того учения, которое я сейчас вам передаю, я это делаю не ради славы и репутации, не ради денег. А главное, главным образом, я передаю вам учение, чтобы оно было для вас полезно. У меня также нет такой цели, чтобы вы стали буддистами. Учение я вам передаю только для того, чтобы ваш ум стал более здоровым, более мудрым. И чтобы вы стали более хорошими людьми. Чтобы вы также смогли помогать и другим. Чтобы вы сами стали счастливыми и также делали счастливыми других.

Итак, с такой мотивацией скажите себе: «Я хотел бы изменить свою жизнь. А иначе моя драгоценная человеческая жизнь проходит впустую». И теперь, как вы можете изменить свою жизнь? Если просто изменить место жительства, ничего в вашей жизни не изменится. Если поменять мужа, жену, это тоже ничего не изменит. Сменить свою одежду, тоже ни к каким переменам не приведет. Или, если смените стиль прически, это тоже ничего не изменит. Даже если вы поменяете религию, все равно это ничего не изменит, – ваш образ мышления останется старым.

Итак, чтобы измениться, что самое главное вам нужно сделать? Это изменить ваш образ мышления. Вместо того чтобы мыслить каким-то нездоровым, негативным образом, вам очень важно мыслить здраво, более позитивно, жить более здоровой жизнью. И это является практикой. Это универсальная практика. И это относится не только к буддийскому учению. Даже Иисус Христос, если бы узнал, что вы получаете такое учение, он был бы очень рад, если вы становитесь лучше. Он сказал бы, что благодаря буддийскому учению вы стали более хорошим человеком. Это именно то, чего я и хочу. Даже Будда порадует, если буддист, слушавший христианское учение, стал добрым. Я не хочу, чтобы вы стали буддистами, стали моими последователями. Нет. Самое главное, чтобы вы стали добрым, здоровым, могли принести пользу живым существам. Это вам необходимо. Если так будут думать все последователи религий, тогда во имя религий в мире не будет конфликтов. Но, к сожалению, часто бывает так, что те, кто следует религии, во имя святости поступают неправильно, совершают неверные действия, поэтому во имя религии разгораются конфликты.

И такое происходит не только в буддизме. Такое бывает в христианстве, исламе, в индуизме. То, что кто-то ради каких-то собственных преимуществ пытается злоупотребить религией. И это в нашем мире создает большие проблемы. Итак, посредством накопления мудрости вы можете изменить свою жизнь. Теперь поговорим о том, как накопить мудрость.

Будда говорил о трех способах накопления мудрости. Также Будда говорил, что лучший способ изменить нашу жизнь – это развить мудрость. Каким образом развить мудрость? Будда говорил о трех видах мудрости. Первая – это мудрость, возникающая на основе слушания учения. Вторая – это мудрость, возникающая на основе размышления. И третья – это мудрость, возникающая на основе медитация. И все эти три вида мудрости одинаково важны.

Что является для нас самым важным вначале? Это мудрость, возникающая на основе слушания. Почему? Потому что, если вы не получаете учения и не развиваете мудрость,

возникающую на основе слушания, то тогда у вас не будет материала для размышления. А если у человека нет богатого материала для размышления, то, как же он сможет медитировать? И поэтому, чтобы взрастить мудрость на основе медитации совершенно необходимо получать учение и развивать мудрость, возникающую на основе слушания.

И теперь я скажу вам о том, каким образом мудрость, возникающая на основе слушания учения, может изменить вашу жизнь. Чем больше вы накапливаете мудрости, тем в большей степени ваш образ мышления начинает отличаться от мышления обычных людей. Когда у вас появляется новое измерение в вашем образе мышления, то тогда, если вы сталкиваетесь с теми же проблемами, что и другие люди, поступать вы в этой ситуации будете уже немножко по-другому. Здесь нет такого понятия, что сами проблемы могут быть большими или маленькими. Это во многом зависит от субъективного ума, каким образом он воспринимает ситуацию. И что для него является большой проблемой, а что маленькой.

Например, если ваш субъективный ум мыслит не очень правильным образом, тогда даже что-то незначительное может для вас стать большой проблемой. Эйнштейн говорил о теории относительности. В буддизме таким же образом говорится, что все взаимозависимо. И является проблема большой или маленькой во многом зависит от субъективного ума, как он ее переживает. Люди с малым знанием Дхармы, с узким мышлением, даже при встрече с какими-то маленькими, незначительными проблемами будут воспринимать их как большую тяжесть. И скажут, что я больше не хочу жить.

Что касается людей, совершающих самоубийство, это люди, которые обладают очень маленькими знаниями и со слабым умом. Если бы они были хотя бы немного мудрее, то даже такая мысль о самоубийстве никогда не возникла бы в их уме. Это не является решением для проблем. У любой проблемы есть решение. И вы не обнаружите ни одной такой проблемы, которую нельзя было бы решить. Но даже если вы не находите решение, вам нужно понимать, что любая проблема имеет решение. Но если у любой проблемы есть решение, это еще не означает, что вы сможете его найти.

Но даже если вы не можете найти решение для своей проблемы, на этот счет, все равно, есть и другое решение. Это принять эту проблему. И Шантидева говорил, что если какую-то проблему решить можно, то тогда просто найдите ее решение и решите эту проблему. Зачем же расстраиваться? Зачем впустую тратить свою энергию на то, чтобы расстраиваться? Или впустую терять энергию на то, чтобы на кого-то обижаться, злиться на кого-то? Это тоже глупо. Кого-то обвинять.

Никогда никого не обвиняйте. И никогда ни на кого не злитесь. Это не решит ваших проблем. Наоборот, сделает проблемы только хуже. Если бы гнев, действительно, уменьшал проблемы, то в наши дни в нашем мире люди бы остались совершенно без проблем, потому что мы все злимся очень много. Постоянно все злятся, от этого проблем становится еще больше. Вам нужно немного здравого смысла. Нужно подумать, что гнев – это не решение проблем. Если бы гнев решал проблемы, тогда в нашем мире было бы очень мало проблем, потому что часто люди из-за того, что их толкают, сразу злятся, гневаются.

Что касается гнева, то для вас это наказание за ошибки других людей. А зависть – это, когда вы себя наказываете за успех других. Это глупо. Другие достигли успеха, немножко радуются этому, а вы из-за этого расстраиваетесь. Это очень глупо. Какой в этом смысл? И что вам нужно сделать? Вместо зависти сорадуйтесь счастью других. Это здравомыслие. Сорядование – это когда вы счастливы благодаря успеху других. Другие достигли успеха, счастливы, вы за них радуетесь еще больше. Это очень искусно.

Я так стараюсь поступать, и очень счастлив. Кто-то новую машину купил. Я думаю: «Как хорошо, он новую машину купил, как я рад, тем более, что это мой сосед машину купил, как хорошо, мы вместе поедem. Это наша машина. Он работает, я ничего не заработал, он нашу машину купил, как хорошо». Потом скажу ему: «Это не только твоя машина, это наша машина. Вместе можно ездить». Ваш сосед купил машину, а вы думаете: «Кошмар». Из-за машины вы становитесь тупым. Вы завидуете соседу, вместо него хотите на машине ездить, поэтому для вас это кошмар. А надо радоваться.

Итак, если кто-нибудь достигает небольшого успеха, счастья, то вы думайте: «Как же хорошо, я сам обещал, что сделаю их счастливыми. Теперь они достигли успеха сами, я этому очень рад». Шантидева говорил: «Тот, кто каждый день молится о том, что пусть все живые существа будут счастливы, и такой человек, когда в повседневной жизни видит, что кто-то добился успеха, и расстраивается из-за этого, завидует, – я не могу понять образа мышления этих людей».

Утром человек молитву читает: «Пусть все будут счастливы». А днем, когда люди сами по себе счастье добывают, огорчается, не рад. Это сумасшедший. Если человек молится о счастье других и обещает, что сам сделает всех людей счастливыми, и далее в жизни, когда увидит, что люди сами добиваются небольшого успеха, он должен за них радоваться вдвое больше.

Во-первых, вы должны быть рады, потому что они счастливы. Во-вторых, вы обещали сделать их счастливыми, а они добились счастья сами. Так что, ваша работа не потребовалась. Здесь вы должны порадоваться, что они за вас сделали вашу работу. Скажите им спасибо за то, что они сделали вашу работу за вас. Если вы нормальные люди, вы должны мыслить таким образом. Или вообще не молитесь.

В нашем мире много людей играют роли святых, молятся о счастье всех людей, а потом завидуют. Эти люди вообще ненормальные. Им не надо молитвы читать. Если они атеисты, тогда пусть немного завидуют, ничего страшного. А иначе они врут сами себе, они не искренние. Это наша проблема, старая плохая привычка. Когда в результате практики старая привычка по одной капле уйдет, какое это будет счастливое состояние!

Когда я был маленький, у меня были плохие привычки. Когда у других людей появлялась удача, что-то красивое, хорошее, мне становилось немного неудобно. Потом я спросил себя, почему я так думаю. Потом убрал это и сейчас ни капли зависти у меня нет. Какое это счастливое состояние!

Итак, когда нет зависти, когда есть сорадование, кто бы ни добился успеха, вы вдвойне больше радуйтесь за этих людей. Если вы почувствуете вкус этого сорадования, то это просто невыразимое счастье. Делайте что-нибудь хорошее для других. И далее, когда люди становятся счастливы, и вы видите это, то вы очень радуетесь за них. Иногда люди говорят: «Геше Ла, вы часто в других городах даете учение, в чем ваш секрет, почему вы счастливы?» Я говорю: «Не секрет, главная причина того, почему я счастлив, это то, что, когда я даю учение, я вижу, как ваши лица меняются, вы немного меняетесь, становитесь другими, становитесь добрыми. Вначале вы пришли сюда с таким суровым лицом, – все кошмарно, зачем я сюда пришел. После учения вы становитесь другими, – понимаете, что нет у вас такого кошмара, уходите радостными. Я это вижу. Я от этого в два раза счастливее становлюсь. Каждый человек, таким образом, получает счастье, это мой триумф. Этому нет цены».

Иногда врач говорит мне: «Не надо так много ездить, сил уходит много», а я говорю: «Нет, для меня в этом счастье». Учение даю, немного людям помогаю, потом они счастливыми становятся, а я становлюсь счастливее вдвойне. Потом болезнь сама себя лечит. Вы тоже так

можете. Не обязательно на троне сидеть, чтобы помогать. Вы тоже, когда рот открываете, только полезные слова говорите своим друзьям. Никогда не говорите того, от чего им будет плохо. Это ненормально. Когда рот открываете, думайте так: «Пусть эти мои слова станут лекарством, которое поможет людям сделать ум немного добрее, немного счастливее. Пусть мои слова принесут гармонию». Это тоже полезно.

Один человек правильный совет дал, другой человек правильный совет дал. Люди будут становиться все счастливее и счастливее, и вы будете счастливее и счастливее. Никогда не давайте другим дурных советов. Я слышал один анекдот о том, как, однажды, еврейский отец давал нехороший совет своему сыну. Кто-то расстроил сына, и он спросил у отца, что ему нужно сделать. И отец сказал: «Если кто-то в несчастливом состоянии, кто-то на тебя гневается, обзывает плохими словами, ничего не отвечай, просто дай ему что-нибудь сладкое». Сын спросил: «Ну, и что дальше?» «Если он снова начнет на тебя злиться, снова дай ему какую-нибудь конфету». Отец сказал: «Так продолжай кормить его сладостями до тех пор, пока он не заболит диабетом». Это очень плохой совет. Делать ребенка таким коварным, опасным для других людей – это очень нехорошо. Когда дети рождаются, они чистые, у них нет коварных мыслей, а неправильный папа, неправильные друзья делают людей такими коварными. Это очень опасно в жизни, такой человек сам никогда счастливым не будет. Поэтому, своим детям, своим близким людям всегда давайте хорошие советы. Теперь вернемся к нашей теме.

Итак, если мы говорим о мудрости, возникающей на основе слушания учения, на основе размышления, то эти виды мудрости в настоящий момент могут очень сильно изменить вашу жизнь. Вам необходимо получать не какие-то части учения. Нужно получить все учение целиком. Это очень важно. Перед тем, как приступить к медитации, получите все инструкции, как правильно медитировать. И нет необходимости как-то сразу же приступить к медитации. Как говорил Кхедруб Ринпоче: «Если вы не обладаете хорошими знаниями о медитации, то сразу же медитировать необязательно. Вначале порождайте мудрость на основе слушания и размышления».

У вас, русских, нет таланта к медитации, у вас есть талант к развитию мудрости. И если сравнивать медитацию и развитие мудрости, то вначале зарождение мудрости важнее. Если у вас нет мудрости, даже если вы приступите к какой-то медитации, на чем-то сосредоточитесь, то что будет? Если добьетесь высокой концентрации, без мудрости, что вы с этим сделаете? Таким образом, мудрость очень важна. Но если с мудростью вы достигли высокого уровня сосредоточения, то сможете породить третий вид мудрости, возникающей на основе медитации.

И такая мудрость, порожденная на основе медитации, просто бесценна. Она произведет совершенную революцию в вашем уме. Ваш ум станет совершенно здоровым. И поэтому, что является вашей практикой в повседневной жизни? Самая важная повседневная практика – это менять свой образ мышления. Если возникают какие-то нездоровые, ненормальные состояния ума, вам нужно сразу же себя останавливать, говорить себе: «Нет-нет, не думай таким образом». Этот нездоровый образ мышления становится следствием того, что вы становитесь ненормальными.

Ученые в ходе исследования нашего тела пришли к выводу, что наше тело является следствием того, что мы едим. Поэтому вы не должны питаться чем попало. Очень важно есть здоровую еду, а все нездоровое вредное не употреблять. Есть одна интересная поговорка, которая говорит, что если мы не будем принимать пищу, как лекарство, то, однажды, нам придется принимать лекарство как пищу. Тогда будет уже слишком поздно. Подобно тому,

что говорил Будда, ученые в ходе длительных исследований пришли к выводу, что наше тело является следствием того, что мы едим.

Все наши проблемы, страдания, которые мы переживаем касательно здоровья нашего тела, для нас создает не кто-то снаружи, а это все является результатом того, что мы едим. Обвинять здесь некого. Будда длительное время исследовал механизм ума. И вкратце, что говорил Будда? Будда сказал, что наша жизнь является следствием того, о чем мы думаем. Если мы мыслим более нездоровым образом, в нашей жизни будет возникать больше проблем, больше трагедий, больше страданий. И это никто не создает, все это появляется в рамках механизма нашего мышления.

А если у вас появляется больше здорового мышления, мышление менее негативное, становится более здоровым, то в результате ваша жизнь тоже будет более здоровой, более позитивной. Итак, это то, что должно являться вашей повседневной практикой, – как только появляется какая-то нездоровая мысль, подобно каким-то вредным продуктам, скажите: «Нет, нет, я это не употребляю». Когда вы когда немного заботитесь о здоровье тела, даже вкусные чипсы вы не едите. Один раз так сделали, потом второй, потом все, отказались вредную еду кушать. Ваше здоровье станет лучше. Вредную еду не кушать, как говорит тибетская медицина, до шести часов вечером кушать, позже не кушать, вечером меньше кушать, – все это очень полезно, вы увидите результат. Через два дня, через одну неделю, ваше тело станет другим.

Точно так же, когда в ваш ум неправильные мысли придут, скажите: «Нет. Это вредная пища для моего ума, таким я не буду питать мой ум. Мой ум и так болен, зачем же делать его еще больнее?» Один раз так поступите, второй раз, через неделю вы будете другим человеком. И как ваше тело другим становится, также и ваш ум становится немного другим. Это ваша практика. И позже, когда вы будете заниматься практикой все больше и больше, даже если кто-то попросит вас: «Пожалуйста, подумайте негативным образом», вы скажете: «Нет, нет, я не могу негативно». Вы так не сможете. Если кто-то заговорит о каких-то негативных темах, то у вас появится чувство, как будто вы зашли в туалет. У некоторых людей, когда в разговоре дело касается каких-то нездоровых тем, у человека сразу же глаза загораются, он спрашивает: «Так, что же там дальше?» Это все следствие того, что вы питаете свой ум негативными темами, и у вас появляется пристрастие к негативному образу мышления. И так, в течение дня вы не можете прожить, чтобы кому-то не навредить или не сказать какого-то плохого слова. И тогда это очень опасно. У вас появляется зависимость от негативного образа мышления и от причинения вреда другим.

Итак, то, что вам нужно делать, это каждый раз, когда зарождается какая-то негативная мысль, говорить: «Нет-нет, ты вредна, я не буду думать таким образом», отвергайте все это. И постепенно у вас будет развиваться все более и более позитивный образ мышления. Вы будете привыкать к позитивным мыслям. В результате, вы будете счастливым. Это ваша практика. Если у вас будет богатый материал благодаря получению учения, тогда вы полностью потеряетесь в этом богатом материале философского образа мышления – и это будет невероятным счастьем. Это тоже медитация. В прошлые времена в монастырях, когда монахи вели диспут, они дискутировали по темам философии, анализировали абсолютную природу феноменов.

И вот однажды, один геше после такого диспута, возвращаясь к себе домой, хотел отворить дверь, открыть замок. Итак, он вставил ключ в замочную скважину, и в этот момент вспомнил тему диспута, которую он только что обсуждал и начал анализировать эти темы. И далее, когда он вышел из этого анализа, он все еще стоял с ключом в замочной скважине, на улице было уже утро, – так он простоял до утра. Вот такой человеческий фактор, – когда позитивно

люди думают, три, шесть часов, вот так всю ночь человек сидит без движения, и у него ничего не болит – нога не болит, рука не болит. У него такое счастливое лицо, он анализирует. Потом он глаза открыл, удивился, что даже дверь не отворил, после этого он повернул ключ и вошел внутрь. Как это приятно. Три часа позитивные мысли думал, как это приятно. Ничего не болит. Когда возникают негативные мысли, даже если десять минут их думать, то голова заболит, лицо покраснеет, из ушей дым пойдет, – это очень тяжело.

Никто не говорит: «Сегодня я так злился, я так счастлив». Когда человек злится, все очень плохо становится, иммунная система ослабевает. Человек легко заболевает. Позитивный образ мыслей, даже если три часа без движения сидеть и думать, – это счастье. И поэтому в повседневной жизни меняйте свой образ мышления посредством получения учения, далее, также размышляйте на эти темы. Итак, размышляйте на темы «Ламрима» от преданности Духовному Наставнику до союза шаматхи и випашьяны. Сколько же там богатого материала для вас! И каждую тему, когда вы будете обдумывать, анализировать, она будет делать вас очень счастливым.

Ночью, когда вы ложитесь, кладете голову на подушку, вы начинаете думать: «Он сказал то-то, она сказала то-то, кто-то пытается навести на меня порчу». И так далее. То есть, вы себя мучаете, но какой в этом смысл? «Они так делают, они этак делают, они так говорят. Как это опасно для меня. Никто меня не любит. Я такой добрый, я всех люблю, а они меня не любят. Какие они плохие. Они недобрые». Если вы так думаете, вы тоже недобрые. Так люди думают, потом спать не могут. Все лицо красное. Потом телефон взял, звонит кому-то, и другие люди тоже не спят. Сам не спит, другим людям спать не дает. Этот человек сошел с ума.

Если вы мыслите негативно, вы не можете заснуть. Но стоит вам начать мыслить позитивно, как вы сразу же засыпаете. Итак, перед сном подумайте о непостоянстве и смерти, о драгоценной человеческой жизни и на половине этих размышлений, вы не заметите, как заснете. Его Святейшество Далай-лама говорит, что если есть трудности со сном, не нужно принимать снотворных пилюль, самое лучшее это начинайте читать мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». И когда вы читаете мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», ни о чем не думайте, просто начитывайте мантру.

Думайте: «Пусть все будут счастливы, пусть никто не страдает». Ваш ум расслабится. Спать люди не могут, когда у них ум не расслаблен. Когда ум спокоен, даже если человек не хочет спать, у него нет выбора, он сразу засыпает. Когда вы неправильно думаете, ваш ум нервным становится, потом вы спать не можете. Таков механизм вашего тела. Итак, когда у вас возникают трудности со сном, то в этот момент, самое лучшее – это настроиться на позитивный образ мышления, начать начитывать мантру, и никого не обвинять. Думайте, что во всем обвинять нужно только меня самого.

Так говорили Мастера Кадампа. И это, действительно, правда. Если происходит что-то плохое, обвинять в этом не нужно никого другого. Обвинять нужно только меня самого, потому что я не могу получить результата, причины которого не создал. Главную причину создаю я, другие создают лишь условия для проявления этой главной причины. Если этой причины не будет, то одни эти условия ничем не навредят. Поэтому, главным образом, обвинять нужно вас самих. В этот раз мы с вами поговорим о том, как возвращать любовь и сострадание.

В буддизме одна из самых главных тем – это порождение любви и сострадания, доброты. Если говорить о доброте, то самая важная доброта – это не только любовь и сострадание. Бодхичитта – это наивысшая доброта. А бодхичитта сильно побуждается чувствами любви и сострадания. И это способ принесения блага всем живым существам. Бодхичитта – это



желание достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. И это наивысшее доброе состояние ума в нашем мире. Оно должно являться нашей целью. С безначальных времен и до сих пор мы совершили очень много разных действий. Но наши проблемы так и не решены, остаются те же самыми по главной причине, что мы допускали определенную ошибку в нашей стратегии.

Какой стратегии? Стратегическая ошибка заключалась в том, что у нас не было очень хорошего видения, мы не размышляли о долгосрочном благе, мы думали только об очень узких, ограниченных преимуществах. Если в нашей стране будут думать о решении проблем только каким-то очень узким образом, то в стране всегда будут проблемы. Если у вас хорошая дальновидность, если вы смотрите далеко вперед, то тогда сможете решать проблемы очень эффективным образом.

Итак, в нашей жизни мы перепробовали множество разных решений, но наши проблемы все еще остаются полностью не разрешенными из-за такой глобальной причины, как недалковидность. Мы думаем только о счастье в этой жизни. И при этом задумываемся только об этом годе, не думаем даже на год вперед. «Не нужно на зиму ничего, самое главное, чтобы это лето было счастливым». А кто-то не задумывается даже о том, что произойдет летом, а думает только о счастье сегодняшнего дня. О зиме вообще не думает, к зиме вообще не готовится. Потом зима придет, кошмар. Жить только сегодняшним днем – это очень неправильно. Вы должны быть счастливы сегодня, но одновременно с этим, думать также о том, что будет зимой. И в буддизме говорится, что вы должны быть счастливы в этой жизни, но при этом не думайте только об этой жизни, вам также нужно задумываться и о счастье будущей жизни.

Потому что смерть не является концом вашей жизни. Смерть – это начало новой жизни. Верите вы в это или нет, наша жизнь всегда будет продолжаться, другое невозможно. И, таким образом, если вы думаете о счастье всех живых существ, вы думаете: «Чтобы всех живых существ избавить от страданий и привести к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния Будды». Если с такой бодхичиттой, вы произнесете одну мантру, то эта мантра станет золотой монетой.

А если вы с мотивацией сделать свой ум здоровым думаете: «Только мой ум должен быть здоровым, другие живые существа значения не имеют», и, когда с такой целью ради здорового ума вы начитываете, произносите одну мантру, она превращается в серебряную монету. Но если здоровый ум для вас это что-то слишком непонятное, вы не можете об этом думать, то, задумываясь о счастье в будущей жизни, подумайте: «Если я умру, я хотел бы обрести высокое перерождение». И далее, с этой целью, если произносите одну мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», то это бронзовая монета.

Итак, у вас уже появилось три монеты, три медали. У вас три медали. Но, а если ваш случай четвертый и вы произносите мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» только ради счастья в этой жизни, то это вообще не становится медалью. Получается никакой награды. Это пустая трата времени. Но, чтобы взрастить такую бодхичитту, очень важно знать, как породить любовь и сострадание. Если вы знаете, каким образом породить любовь и сострадание, то возвращать их невероятное счастье, это очень полезно. И тогда вы поймете: «Если другие любят меня, это не так важно. Самое главное, чтобы я любил других». В настоящий момент вы этого не понимаете. Поэтому если кто-то говорит вам, что вы ему нравитесь, вы очень рады этому.

Например, на Facebook вы размещаете свою фотографию. Если кто-то ставит лайк, вы очень радуетесь и считаете количество лайков. Если их триста-четырееста, то вы радуетесь и думаете: «О как хорошо, я хочу еще больше!» Но все равно, даже миллион лайков, что это

вам даст? Этот лайк в вашей в жизни ничего не изменит, вы как дети, ерундой занимаетесь. Если другие вас любят, для вас это ничего не меняет. Например, Будды и бодхисаттвы непрерывно каждый миг любят. Что мы получаем? Они нас любят. Наоборот, они все счастливее и счастливее становятся. Ничего счастливее этого нет.

Поэтому объекты любви особого блага не обретают. Те, кто любит, получают основное благо. И когда вы приходите к пониманию этого, тогда вы скажете, любят меня другие или нет, это не так важно. Кроме этого, невозможно сделать так, чтобы меня любили все вокруг. Ваше это хочет, чтобы все вас любили. Вы говорите: «Какая разница, любят меня или не любят, я должен любить всех». Я так думаю и это очень полезно. Они меня любят или не любят, мне нет никакой разницы. Но у людей в уме есть омрачения. Когда у них есть омрачения, они меня не любят, злятся. Когда омрачений становится меньше, они меня любят, – как маленькие дети. А мне какая разница? Самое главное с моей стороны, – всегда любить всех живых существ.

Это мое обещание. Вообще внимания не надо обращать на то, кто меня любит, а кто не любит. Когда вы делаете сильный упор на то, кто меня любит, кто меня не любит, что с вами будет? Вы будете делить всех людей на две категории – друг и враг. Друг – это такой очень хороший человек, он всегда должен меня слушать. Враг – это вообще опасно. Думаете, как сделать так, чтобы этот враг умер. Вы сошли с ума. Откуда это сумасшествие? От мыслей о том, кто меня любит, от того, что это очень важно. Вы думаете, что из-за тех, кто вас не любит, из-за этих людей у вас в жизни происходит кошмар. Они вас не любят из-за омрачений. Если люди вас даже не любят, для вас в этом никакого кошмара не будет. Вашим кошмаром будут ваши поступки. Ваши неправильные поступки однажды принесут вам настоящий кошмар.

Любят вас другие люди или не любят, в этом нет кошмара. Но что-то невероятно хорошее тоже не произойдет. Кто принесет вам кошмар? Ваши неправильные поступки, неправильный образ мыслей. Кто принесет вам свет в жизни, что-то невероятно хорошее? Ваши правильные поступки. Ваш правильный образ мыслей. Это я буддийскую философию изучал. В конце концов, я это понял. Так не только у буддистов, во всех религиях это одинаково. Это суть. Это универсальная практика, а не буддийская. Мантры читать не обязательно. Вот так думайте, и тогда ваш ум будет становиться здоровее. И это очень важно. Я буддист, но все равно я зачастую не верю в различные ритуалы. Даже это может относиться к буддийским ритуалам. Я не особо в них верю, но иногда провожу эти ритуалы, потому что знаю, что и особого вреда от них не будет. Такой сильной веры нет. Кто-то там сидит, руками цампу бросает, для того чтобы удача пришла. Как это может удачу принести – бросание цампы? Потом люди четками что-то особое делают. Я в это верю, но привязанности нет. Можно так делать. Но особой веры нет.

Где учение точно есть, так это в философии. Я знаю это на сто процентов. Даже я могу поручиться за это на миллион процентов. Образ мыслей меняется. Все меняется в жизни. Все вторично, ничего важного в ритуалах. Это все неважно. Даже храм неважен. Настоящий храм здесь. Доброе сердце вы каждый день посещаете, вы каждый день бываете в храме. Здесь добро – в сердце, а не в храме. Там все равно бизнесмены ваши деньги забирают. Зачем туда надо ходить.

Так, далее, вам нужно понять, что для вас любить всех живых существ, в первую очередь, возможно. Я могу любить всех живых существ. А чтобы все живые существа меня любили – это невозможно. Я могу любить всех живых существ. Это возможно. Это реально. Все живые существа меня любить не могут. Делайте то, что возможно, а потом посмотрите на результат. Что касается результата, если вы любите всех живых существ, это принесит невероятный результат.

А если другие любят вас, это не дает никакого результата. Теперь, чтобы взрастить любовь и сострадание, в первую очередь, вам нужно знать, что такое любовь, что такое сострадание. Мы, люди, говорим о таких вещах, как любовь, сострадание. Но у нас нет ясного представления, что это такое. Например, мы смешиваем привязанность с любовью, и думаем, что это тоже является любовью. Поэтому, в первую очередь, вам нужно знать определение любви. И тогда вы точно сможете понять, что такое любовь.

Определение любви – это пожелание другим счастья и причин счастья. Это является любовью. А если они мне улыбаются и, поэтому они мне нравятся, – это не любовь, это привязанность. Что касается романтической любви, то это привязанность, это вообще не любовь. Это как бизнес – любовь. Я буду вас любить, только если вы любите меня. Если ты обещаешь только меня любить, тогда я тебя люблю. Это бизнес, торговля. Все решили, ты будешь только меня любить? Да-да, тогда и я тебя люблю. Это бизнес. Только обо мне думай, о других не думай, – это ненормально.

То, о чем мы говорим, как о романтической любви, это сажает людей в тюрьмы. И так у нас возникают проблемы. И далее, избавиться и освободиться из этой тюрьмы уже очень трудно. Есть анекдот о том, как однажды один человек обратился к адвокату с просьбой: «Можете ли вы оформить мой развод?» Тот ответил: «Да, я могу это сделать. Это будет стоить пятьсот долларов». Тот спросил: «Как же так, когда я женился, оформление документов стоило только пятьдесят долларов». Тот ответил: «Свобода всегда стоит дороже».

Все это возникает из-за ненастоящей любви, из-за привязанности. Теперь, чтобы пожелать всем живым существам счастья и причин счастья, – что является любовью, вначале вам нужно знать, что такое счастье. И в первую очередь, нужно пожелать такого счастья самому себе. Тогда вы сможете пожелать этого счастья и всем живым существам. И теперь, что такое счастье. Мы говорим о счастье, но до сих пор, нам еще не очень ясно, что такое счастье.

Если у разных групп людей я спрошу, что такое счастье они дадут совершенно разный ответ. Если я спрошу у дяди, что такое счастье, он скажет, что это в сауне сидеть, париться, водку пить, кушать. Это счастье. Потом у тети я спрошу, в чем счастье. Она скажет, что поехать на шоппинг. Для молодежи – это экзамен сдать, институт закончить, пиво пить. Это счастье. У разных людей разное представление о счастье. Для детей – это в парк поехать, погулять там. Из-за отсутствия глубокой философии их интерпретация счастья очень мелкая.

Как вы счастье интерпретируете, такого счастья вы себе и желаете, но это не настоящее счастье. Поэтому западные психологи говорят: «Мы не можем понять, о чем думает женщина». Женщина о чем думает? Тоже о счастье. Сегодня они думают, что это счастье, я этого хочу, завтра они о другом думают, как о счастье и хотят этого другого. Поэтому сложно не перепутать, чего хочет женщина. Потому что здесь нет глубины и настоящего понимания, что такое счастье. Если вы не понимаете подлинного смысла что же такое счастье, то вы будете желать себе страданий, думая, что это счастье. Здесь вы можете задать вопрос: «Как же так, как мы можем пожелать себе страданий, о которых будем думать, что это счастье?»

Мы не совсем сошли с ума, – мы не желаем себе головной боли, проблем. Но это другой случай. Вам нужно понимать разные уровни страданий. Это то, что объяснил Будда в учение по четырем благородным истинам. Понимание четырех благородных истин раскрывает в вашем уме очень многие вещи, например, есть такой вид страданий, как страдание страданий. Его знают даже животные. Таких страданий мы себе никогда не желаем, потому что мы знаем, что это страдание. Всевозможные трагедии, головная боль, – таких страданий мы себе не желаем. Мы все знаем, что это страдания.

Теперь другой уровень страдания. Он называется «страданием перемен». Это страдание. Но мы думаем, что это счастье. То, что обладает природой страдания, мы расцениваем как счастье, устремляемся к этим объектам. И что в итоге получаем? Получаем только страдания. Итак, мы страдание считаем счастьем, следуем за ним, и в результате обретаем страдания. Это происходит из-за непонимания второго уровня страдания, страдания перемен. А теперь, что такое страдание перемен, простой пример. Скажем, вы сильно замерзли на улице и подходите к огню. В первый момент вам может показаться, что огонь дарит вам счастье.

Огонь кажется вам таким приятным, вы хотите до него дотронуться. Вы думаете: «Какой хороший огонь, как мне тепло, как хорошо». Но вам нужно понимать, что этот огонь не дает вам счастья. Огонь может передавать только страдания. То есть, передавать его страдание – это жара. Поскольку ваше тело замерзло, вы не замечаете этого жара. Это страдание от холода немножко уменьшается, и вы начинаете думать, что это счастье. Но затем, когда температура становится еще выше, вы начинаете думать: «Нет, это уже нехорошо», – и отходите от огня.

И это относится к любому сансарическому объекту, если вы его используете, он приносит другие страдания. Нет ни одного сансарического объекта, который не принесет другие страдания. Нет. Я могу сделать такой логический вывод, что нет ни одного сансарического объекта, который не приносил бы страдания. Итак, по отношению к любому сансарическому объекту, можно сказать, что он дарит вам счастье, но, в конце концов, оказывается, что он приносит только страдания. Поэтому этот вид страдания называется «страдание перемен».

Что же является настоящим счастьем? В учении по четырем благородным истинам Будда говорил, что только нирвана – это счастье. И что же такое нирвана? Нирвана – это ум, полностью свободный от омрачений. И такое состояние ума, – полная свобода от омрачений, как говорил Будда, является подлинным, настоящим счастьем. Его достичь очень трудно, но как только вы обретете такое состояние ума, вам уже не нужно будет создавать никаких других причин для счастья. Ваше счастье будет вечным. Это будет вечное счастье.

Будда говорил: «Наш ум не может пребывать в покое не по причине каких-то других факторов. По природе мы обладаем правом быть счастливыми, испытывать счастье. В природе нашего ума уже есть умиротворение, есть счастье. Но мы не можем пребывать в этом умиротворенном состоянии из-за наших омрачений».

Для покоя нашего ума не нужно создавать каких-то особых причин, он у нас уже есть. Например, если вода грязная, вам не нужно создавать какие-то причины ее чистоты, привносить их откуда-то снаружи. То есть, не так, что вы что-то добавляете в воду, чтобы она стала чистой. Даже, когда вода была очень грязной, по природе она оставалась чистой. Но почему ее чистота не проявлялась? Из-за грязи. Но если вы устранили грязь, эта вода становится чистой, какой она была изначально. Изначально вода чиста. Затем, когда вы привносите грязь, она становится грязной, а когда устраняете эту грязь, она вновь становится чистой. Если у вас есть особый инструмент, который очищает воду, вы можете устранить всю грязь из этой воды. И тогда эта чистота воды проявится. Омрачения не дают нашему уму оставаться в покое. Омрачения – это главная причина, которая беспокоит наш ум, делает наш ум нечистым. По природе наш ум является чистым. Поэтому, если используя особые методы, особые техники, вы сможете устранить эти омрачения, то чистота ума проявится. И это называется «нирвана». Это то, что называется «вечным счастьем». И это является счастьем. Это настоящее счастье.

И в первую очередь, пожелайте такого счастья самим себе. И это будет любовью к себе. В настоящий момент наша любовь к себе – это не настоящая любовь, это привязанность. Почему? Потому что, чего вы себе желаете? Вы думаете: «Если я обрету то-то и то-то я стану

счастливым». Но это является привязанностью. Вы думаете, что этот объект сделает вас счастливым. Например, если вы станете популярным, известным человеком, то вот эта слава сделает вас счастливым. Но в действительности, это иллюзия. Этот объект не может сделать вас счастливым, потому что обладает природой страдания.

Итак, вы понимаете, что это природа страдания. И далее, вы думаете, что только ум, полностью свободный от омрачений, является подлинным счастьем. И желаете себе обретения такого счастья. И это настоящая любовь к себе. А тот, кто не может любить себя, также не сможет полюбить и других. И вначале вам нужно самим себе пожелать такого безупречного счастья. Это является любовью к себе и также лучшей заботой о себе. Во многих прошлых жизнях вы о себе не заботились таким правильным образом. Все время старались как-то о себе позаботиться, но заботились неправильно. И ситуация ваша становилась только хуже и хуже. Потому что вы желали себе страдания страданий или страдания перемен. Все это всегда превращалось в другие страдания.

Но если вы желаете себе подлинного счастья – ума, полностью свободного от омрачений, вы понимаете, что это сделает вас счастливым. Это принесет вечное счастье. И с одной стороны – это отречение. А с другой стороны – это настоящая любовь к себе. Тогда вы с легкостью пожелаете того же самого и другим. Мать желает своему ребенку счастья. Но какого именно счастья она ему желает? Если мама думает, деньги – это счастье, то она желает своим детям стать богатыми. Потому что она думает, что богатство – это счастье. О здоровье ума она никогда не думает.

Потому что, чего вы желаете себе, того же вы пожелаете и своим детям. Если вы подумаете, что ум, полностью свободный от омрачений, – это подлинное счастье, что совершенно здоровое состояние ума – это настоящее счастье, тогда вы пожелаете этого своим детям: «Пусть мои дети обретут здоровый ум. Совершенно здоровое состояние ума. Тогда он или она будут счастливы жизнь за жизнью». И это настоящая любовь. А если вы желаете своим детям, скажем, жениться, выйти замуж, завести детей, то все это не является настоящей любовью. Это привязанность.

Почему? Они дети. У них будут еще дети, у меня будут внуки. Как приятно с внуком сидеть вместе. Это привязанность. В конце концов, это все нужно мне. Я старый стал, маленький ребенок для меня он как игрушка. Я буду рядом сидеть. Все равно в этом есть игра эго. И наша мирская любовь – не чистая любовь. Из-за отсутствия философии мы этого не знаем. Итак, что вы сегодня поняли? Что мы не знаем, как правильно себя любить. И также не умеем любить других. Потому что, мы никогда не желаем себе обретения безупречно здорового состояния ума. И также никогда не желаем другим такого совершенно здорового состояния ума.

И когда вы это поймете, то далее, что вам необходимо сделать? Вам необходимо развить такую любовь к себе на основе учения по четырем благородным истинам. Такое учение по четырем благородным истинам является очень важным. Тогда вы очень точно поймете, что такое страдание, в чем состоят причины страдания. Что такое счастье и в чем состоят причины счастья. Чтобы мы ни делали, мы делаем все ради обретения счастья, ради устранения проблем. Поэтому для нас очень важны эти четыре темы.

Быть счастливыми для нас – это самое главное. А для этого очень важно знать, что такое настоящее счастье и в чем состоят причины счастья. Что касается нежеланного для нас страдания, в первую очередь, нам нужно знать, что представляет собой нежеланное для нас страдание. Нужно понять разные уровни страдания, наши самые тонкие проблемы. Тогда мы поймем, как решить наши проблемы. Если вы не знаете, в чем состоят все ваши проблемы, не

понимаете вашей главной проблемы, тогда вы никогда не сможете полностью их решить. Также очень важно знать причины наших проблем.

Поэтому Будда давал учение по четырем благородным истинам. И в первой благородной истине говорится о наших страданиях. Во второй благородной истине речь идет о причинах наших страданий. В третьей благородной истине говорится о желанном для нас счастье, о безупречном счастье. И в четвертой благородной истине говорится о причине такого счастья, как его достичь. Здесь я объяснил вам это в простой форме. Теперь, что касается более сложного рассмотрения этой темы, нужно сказать, что когда Будда достиг состояния будды, первое учение, которое он передал, было учением по четырем благородным истинам. Потому что, когда люди обретают понимание, что представляет собой их страдание, полное страдание, в чем состоят его причины, далее, что такое настоящее счастье, в чем причины этого счастья, тогда люди приходят к пониманию, как правильно себя любить, а также, как любить других.

Это учение по четырем благородным истинам становится фундаментом для того, чтобы люди стали по-настоящему добрыми людьми, по-настоящему любящими. Когда я учил философию, четыре истины, после этого моя доброта стала очень стабильной. Моя доброта после этого стала очень стабильной, особо не меняется. Иначе наша доброта очень легко может смениться на что-то другое. Например, если вы видите, что какой-то человек попал в аварию, сломал себе ногу, здесь в этой ситуации сострадание не испытывает только совершенно ненормальный человек, а, в противном случае, все остальные немного нормальные люди почувствуют сострадание. Все думают: «Как жаль, что он сломал ногу».

Итак, вы помогаете такому человеку, вы на самом деле чувствуете к нему сострадание. И далее, через год, когда этот человек снова приезжает к вам на дорогом автомобиле, с дорогими часами, в дорогой одежде, тогда вам на ум приходит мысль: «Зря я ему помог». Почему? Почему у вас нет сострадания, почему сострадание сменилось на зависть? Почему это произошло? Потому что в вашей жизни нет философии. Вы теряетесь в каких-то искусственных ситуациях, не можете посмотреть глубже. Если вы сможете почувствовать сострадание к такому человеку не только на основе страдания страданий, что является сломанной ногой, в силу этого он тоже является объектом сострадания. Но это не самое главное его страдание. А главное – это рождение под властью омрачений.

Будда говорил, что главная проблема всех людей, проблема в жизни – это рождение под властью омрачений. Например, если вы работаете в какой-то компании, и приходит системный аналитик, анализирует, в чем состоят проблемы в этой компании, и он скажет, что то, о чем вы думаете, это поверхностные проблемы. Но есть и более тонкие. Он скажет: «Вот такая-то проблема является самой тонкой и здесь вам нужно ее изменить». До тех пор, пока вы не устранили эту проблему, в вашей компании ситуация не станет лучше.

Бактерия болезни туберкулеза вызывает такие симптомы, как высокая температура, кашель. Это не главная проблема. Главная проблема – бактерии в легких. Поэтому врач говорит: «Пока вы не уберете эти бактерии, опасность в ваших легких сохраняется, у вас всегда будет высокая температура. Уменьшится, а потом снова высокая. Всегда будете чувствовать слабость. Потому что главная проблема – бактерия в ваших легких. Это надо лечить. Точно так же Будда сказал: «В нашей жизни главная проблема – это не то, что люди о вас плохо сказали или вам зарплаты не хватает. Все это симптомы. Главная проблема в том, как вы родились. А вы родились под контролем омрачений. Это вы допустили самую большую ошибку в вашей жизни».

Омрачения не убирали, стали друзьями омрачений, потом под влиянием омрачений вы умерли, потом родились, получили новую жизнь под контролем омрачений. Это самая большая ошибка. Если вы сейчас вы не будете убирать омрачения, вашим проблемам конца не будет. Это учение Будды. Когда вы так думаете, вы немного лучше становитесь. Да, пока мой ум под контролем омрачений, если я не буду их убирать, мои проблемы никогда не будут решены. Это глубоко. Точно так же, как о себе, думайте: «Любые живые существа родились под контролем омрачений, – это объект сострадания».

Вы подумайте: «Пусть все живые существа освободятся от этого всепроникающего страдания». И тогда, если вы увидите кого-то со сломанной ногой, то подумаете, что сломанная нога – это не главная проблема этого человека. Пусть он освободится от всепроникающего страдания. Именно это – его главная проблема. Такое чувство сострадания вы испытаете и потом, когда он придет на дорогой машине, с дорогими часами, в дорогом костюме, – вы так же будете испытывать к нему сострадание. Жаль, что он рожден под контролем омрачений. Он не меняется. Только тело его меняется. Он купил дорогие часы, но лучше бы он менялся внутри. Тогда у вас не будет зависти. Откуда возникает такое устойчивое сострадание? Оно приходит не откуда-то из пространства, оно возникает благодаря глубинной философии.

Я сначала, когда не знал философию, был добрый, но подобно вам. Сегодня добрый, завтра недобрый. Потом, когда я философию учил, я размышлял, образ мыслей менялся, доброта стала стабильной. Даже если меня ругают, даже если про меня плохо говорят, все равно его могу любить. Это я не чудеса. Когда вы знаете философию, даже если обо мне плохо говорить, я могу любить, чувствую сострадание. Почему? Потому что ему нужно помогать, потому что он ненормальный.

Кто-то меня любит, хорошо обо мне говорит, они немного нормальные. Они меньше нуждаются в моих любви и сострадании. Кто мне не помогает, кто на меня злится, они больше нуждаются в моей заботе. В этом есть смысл. Поэтому люди думают, как раньше я думал: «Как любить врага, который обо мне плохо говорит? Не-не-не, невозможно». Потом думаю, анализ делаю, это философия. Все возможно. Когда я не знаю, как надо печатать, не смогу напечатать, думаю, что это невозможно. А потом я посмотрел, есть механизм, если тренинг пройти, то можно освоить. Даже не смотря можно. Точно так же вы своего самого страшного врага можете любить, можете чувствовать сострадание. Стабильно.

Я сейчас говорю не о каких-то абстрактных вещах, а о совершенно реалистичных вещах. О том, на что вы способны, и благодаря этому ваша жизнь становится значимой. Завтра мы с вами рассмотрим глубже, как возвращать любовь и сострадание. Это очень важно. Это подлинная любовь и сострадание. Если вы их разовьете хотя бы немного, они будут невероятно полезными в вашей жизни. Это ваше настоящее сокровище, которое вы сможете нести с собой жизнь за жизнью. И если вы захотите, если вы сможете взрастить такие непоколебимые любовь и сострадание, то какое же это чудо!

Те, кто любит других, сами всегда счастливы. Я говорю: «Я всегда счастливый». Потому что я всегда люблю другого. В любой ситуации все равно люблю. Чувство сострадания – это сила, это счастье. Высокой реализации нет, но если такая доброта небольшая есть, это настоящее счастье. Вы тоже так можете. Если я могу, почему вы не можете? Чуть-чуть надо стараться, толкать надо. Это настоящая духовная практика. Это универсальная практика. Не только буддийская. Здоровый ум очень важен. И все религии хотели бы, чтобы люди обрели такое здоровое состояние ума.

Итак, увидимся с вами завтра, в девятнадцать тридцать. Мне удобно, вам тоже хорошо, отдыхать, потом спать, кушать. Слушать учение, потом сразу спать. Завтра я буду говорить о фундаменте для развития любви и сострадания, о теме четырех благородных истин с трех разных точек зрения. Будда учил четырем благородным истинам на трех разных уровнях. Это очень полезно для, того чтобы открыть наши глаза. Если вы закладываете хороший фундамент четырех благородных истин, то в этом случае далее, если вы желаете счастья другим, то сможете пожелать и себе настоящего счастья. И это будет подлинная любовь.

И с правильным пониманием четырех благородных истин, в первую очередь, вы поймете, как правильно себя любить, как о себе заботиться. Вы поймете, что с безначальных времен и до сих пор вы о себе правильно не заботились. Не любили себя чисто. Только привязанность испытывали, делали себе хуже. Итак, вы сможете открыть свои глаза к тому, чтобы взрастить чистую любовь ко всем живым существам. И для того чтобы взрастить такие подлинные любовь и сострадание ко всем живым существам, объясняются две техники. Я их также вам объясню. Все это учение идет по непрерывной линии преемственности от самого Будды, далее через учеников к нам.

Это учение придумал не я. Это невероятно древняя мудрость, это учение которое я получал сам. И далее также практиковал его. В моей жизни благодаря этому произошли большие перемены. До свидания. Итак, увидимся с вами завтра.