

Итак, я очень рад всех вас сегодня видеть. Как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию. На эти два часа немного забудьте о своих мирских делах, думайте о том, что является более важным, чем мирская деятельность. Это оздоровление нашего ума. В нашей жизни это одна из самых главных вещей. Если наш ум болен, страдает от болезни омрачений, то, каким бы хорошим физическим здоровьем вы ни обладали, из-за нездорового ума ваше тело тоже станет нездоровым.

С точки зрения тибетской медицины, всевозможные проявления нездорового состояния нашего тела возникают из-за нездорового состояния нашего ума. Наши гнев, зависть, вот эти омрачения оказывают очень большой эффект и на наше тело. Также, если ваш ум не здоров, то, какими бы богатыми людьми вы ни были, какими бы могущественными ни стали, вы не будете счастливы. А с того момента, как вы сделаете свой ум немного более здоровым, даже если у вас не будет большого количества денег и власти, вы сможете стать одними из самых счастливых людей в Новосибирске. Это я точно могу вам сказать.

Все, что мы делаем, мы делаем главным образом ради счастья, а настоящее счастье возникает благодаря оздоровлению нашего ума. Когда Эйнштейну, одному из величайших ученых в мире, было десять лет, учитель спросил его: «В чем состоит твоя цель?» Он ответил: «Счастье». Учитель сказал: «Ты не понял моего вопроса», а Эйнштейн ответил: «Нет-нет, это вы не поняли моего ответа». Почему мы хотим стать докторами? Почему хотим стать учеными? Ради счастья. Поэтому Будда говорил, что мы все хотим быть счастливыми, не хотим страдать. И все, что мы делаем, мы делаем ради обретения счастья, ради устранения проблем. Это самое главное. Это наша главная цель. Даже для маленького насекомого это точно так же. Почему оно постоянно бежит взад и вперед? Для того чтобы избавиться от проблем и обрести счастье. У насекомых тоже есть какой-то свой уровень понимания счастья. Для них побольше накопить еды – это источник счастья, но они не знают, как создать еду. Все, что они делают, их метод накопления еды – это когда они ищут еду здесь и там, и собирают в одну кучу. Это для них источник счастья. Согласно их уровню понимания счастья, их метод обретения счастья становится либо эффективным, либо примитивным.

А когда мы приходим к пониманию, что в нашей жизни самое главное – это здоровый ум, тогда наш интерес к развитию ума становится все больше и больше, и учение для нас становится более эффективным. С другой стороны, если вы сделаете свой ум более здоровым, если добьетесь определенного развития ума, то только это вы сможете нести с собой далее, из жизни в жизнь. Итак, с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией развить свой ум получайте учение. А если это для вас возможно, то думайте: «Для того чтобы всех живых существ избавить от страданий, чтобы привести к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния будды. С этой целью я получаю учение». Тогда для вас эти два часа получения учения станут очень мощной практикой Дхармы.

Теперь, что касается учения по четырем благородным истинам с точки зрения сущности. Я объяснил вам три благородные истины. Теперь переходим к четвертой. В четвертой строке говорится: «Вот благородная истина арьев о пути». На что указывает слово «вот»? Слово «вот» указывает на мудрость, напрямую познающую пустоту, которой в настоящий момент у нас нет. Но если мы постараемся, то мы сможем обрести такую мудрость, напрямую познающую абсолютную природу своего «я» и других феноменов. Когда вы разовьете такую мудрость, она станет полным противоядием от неведения, которое цепляется за противоположное представление о феноменах. В буддизме говорится о том, почему в нашем уме спонтанно возникают негативные эмоции. Одна из главных причин – это из-за неведения. Из-за неведения мы верим в то, что феномены, наше «я» и другие явления,

существуют такими, какими нам кажутся. Как будто бы они такие прочные, независимые, самосушие, и мы цепляемся за то, что нам кажется, а далее возникает эгоистичный ум.

Вы думаете: «Я очень-очень важен». У вас есть представление о таком прочном «я», находящемся где-то здесь. Например, если в кругу людей кто-то в ваш адрес выскажет какие-то неприятные слова, то у вас появится сразу же такое плотное чувство этого «я». Вы подумаете: «Меня унижают, надо мной смеются». Когда у вас возникает это цепляние за «я», когда вы думаете: «Меня оскорбляют», то у вас внутри возникает невыносимое чувство, и далее появляется гнев. Если кто-то, также в кругу людей скажет вам: «Вы очень красивый человек, вы как принц или принцесса», то вновь у вас возникнет представление о таком плотном «я», которое невероятное, великолепное. У вас возникнет такое чувство, что тот человек, который сказал эти слова, хорошо бы он всегда их произносил. У вас появляется привязанность к этим людям, вы не хотите, чтобы они с вами расставались, они полезны для вас. Таким образом, это неведение и непонимание абсолютной природы своего «я» и других феноменов является основой для возникновения негативных эмоций.

Если говорить о неведении, то различают множество разных уровней неведения. Главное неведение, из-за которого возникают все негативные эмоции, – это цепляние за «я» и эмоции, как за самосушие. Далее, второй вид неведения, который также приводит к появлению омрачений в нашем уме, – это вы думаете, что внешние объекты для вас являются источниками счастья: «Если я их обрету, то буду счастлив. Чем больше у меня их будет, тем счастливее я буду», – и вы копите все больше и больше, говорите: «Мне мало». Это неведение думает, что вас делают счастливыми такие объекты, которые никогда не приносили счастья ни в прошлом, ни в настоящем. Этого также не случится в будущем. Подобно тому, как ночной мотылек думает, что пламя масляного светильника – это объект счастья, но это иллюзия. Когда он подлетит поближе, то пламя его только обожжет и никакого счастья не принесет. Будда говорил, что невозможно, чтобы какой-то сансарический объект принес подлинное счастье. Все, что он может сделать, это только одно страдание заменить на другое. Когда у вас появляется такое понимание, то привязанность к внешним явлениям становится меньше.

Далее, следующий вид неведения – это концепция постоянства. Здесь вы думаете, что «я» и другие объекты будут сохраняться долгое время. Это тоже иллюзия. Мы все знаем, что однажды мы умрем, но при этом не понимаем, что это может произойти в любой момент. Нет никаких гарантий. Вы можете умереть завтра, можете умереть послезавтра. Из-за такого неведения мы не готовим ничего к нашей будущей жизни, полностью теряемся в одной этой жизни. Если вы думаете, что счастье этой жизни – это самое главное, то далее, если вы не можете его обрести, для вас это невыносимо. Итак, вы думаете, что вот у вас есть план, и если согласно этому плану вы не обретете результата, то смысла жить в этом случае нет, лучше умереть. Поэтому многие молодые люди в нашем мире совершают самоубийство. Потому что все, что у них есть – это какой-то только один план. Они думают только о счастье этой жизни и создают какой-то план обретения этого счастья. Затем, когда этого не получают, не обретают, то возникает депрессия, и они начинают думать, что лучше умереть, чем дальше жить.

Когда ваше понимание немножко выходит за рамки этой жизни, то и ваше планирование тоже становится немного другим. Тогда вы скажете, что смысл моей жизни не в том, чтобы что-то накопить или кем-то стать. Смысл моей жизни в том, чтобы сделать свой ум более здоровым. Таким образом, если у вас появляется такой главный смысл жизни, то это ваш план «А», а в том случае, если вы не умрете, это будет ваш план «Б». Если вы не умрете, то вам нужен какой-то источник средств к существованию, и тогда вы создаете план «Б», строите план, как создать достаточный источник дохода. Когда человек создает план, чтобы

обеспечить себе достаточный источник дохода, это реально. Но если он хочет какого-то огромного результата, то этого достичь очень тяжело. Далее вам нужно тренироваться таким образом, чтобы жить с минимальными требованиями и с максимальной приспособляемостью. Если вы себя в этом натренируете, то вам сломаться будет невозможно. Мой Духовный Наставник натренировал меня таким образом, чтобы я обрел способность жить с минимальными требованиями. Когда я жил в горах, у меня не было ни электричества, ни горячей воды, практически ничего. В пещере даже двери не было, зимой шел снег. Но кошмара не было. Когда человек так натренирует свой ум, чтобы жить с минимальными требованиями, то тело становится сильным.

В отношении любых других объектов, если вы думаете, что если их заполучите, то станете счастливыми, это называется привязанностью. Потому что это неправильно, это ошибочно. Они принесут вам другие проблемы. Если вы думаете, что станете счастливыми посредством обретения материальных объектов, то этот подход ошибочный. Каким бы количеством таких объектов вы ни завладели, вы всегда будете думать, что вам всего мало, потому что эти объекты подобны соленой воде. Чем больше вы ее пьете, тем сильнее вас мучает жажда. Желание выпить соленой воды, чтобы утолить жажду, – это то, что называется привязанностью. Благодаря такой тренировке результатом будет то, что вы уже не будете особо зависеть от внешних объектов. Ну а если вы не сильно зависите от внешних материальных объектов, то, есть они у вас или нет, в вашей жизни это ничего особо не меняет.

Если вы натренируетесь так, что ваше счастье будет зависеть главным образом от состояния вашего ума, то ваши позитивные состояния ума всегда будут с вами, большей частью вы будете счастливы, потому что факторы, от которых зависит ваше счастье, находятся с вами. А если ваше счастье зависит, например, от телефона или телевизора, то, если телефон сломается, то все, кошмар. Если ваш фактор счастья зависит от мужа, и муж говорит: «До свидания», то все, жить не хочу. Если ваше счастье зависит от вашей жены, и жена говорит: «Если ты больше денег зарабатывать не будешь, то я тебя брошу», а потом уходит, тогда муж говорит: «Кошмар, я жить не хочу». Но в этом он сам виноват. Поэтому очень важно натренировать себя так, чтобы жить с минимальными требованиями и максимальной адаптацией. Что такое максимальная приспособляемость?

Например, когда открывают плотину, вода становится неудержимой, и когда она течет, то подстраивается подо все, что угодно. Если встречается большое дерево, то она спокойно огибает дерево справа или слева. Нет такого, что передо мной большое дерево, я дальше течь не могу. Если впереди большой камень или даже скала, то вода просто обтекает их по бокам. Она не думает: «Какой кошмар! Здесь большой камень, что мне делать?» Она спокойно обтекает этот камень. Нам в нашей жизни нужна точно такая же приспособляемость. Потому что в нашей жизни может случиться все, что угодно. Например, если говорить о шахматной игре, то почему очень трудно победить гроссмейстера? Потому что он будет готов к любому, даже самому худшему ходу. Почему игрок среднего уровня проигрывает? Потому что он не готов к трудным ходам, он думает: «Пожалуйста, только не этот ход, это для меня кошмар!» Так думает слабый шахматист, а гроссмейстер думает: «Этот ход – хорошо, этот – хуже, но ничего, я готов». Точно так же и в жизни, надо быть готовым к любым ситуациям.

Точно так же и в жизни, если муж говорит: «До свидания!» – ничего страшного, пусть уходит. Если жена говорит: «Я уйду», – скажите: «О, как хорошо! Если хочешь, уходи, до свидания! Это твой выбор». Для вас это не кошмар. Это очень важная стратегия. Я живу здесь, в России, точно так же, как и вы, и у меня ни одного раза не возникало такое чувство: «Кошмар!» Хотя какие-то нехорошие вещи в моей жизни происходят. Они случаются у вас, и также они бывают у меня, но я этого не замечаю. Меня это не заботит. У меня есть жена,

ребенок, но я никогда не чувствую никакого кошмара. Все хорошо. Поэтому учение, о котором я говорю, это не что-то пустое, это не какие-то истории. Это то, что действительно может изменить ваш образ мышления. Если раньше при встрече с какими-то плохими обстоятельствами вы думали «кошмар», то теперь вы уже подумаете: «Это не кошмар. Это для меня вызов. Я с помощью этого могу развить свой ум. Это полезно!»

Поэтому мастера Кадам-па говорили, что временные проблемы – это не кошмар. Они очень полезны для развития ума. Что говорил Будда? Мудрые люди могут найти счастье в проблемах. Если вы способны найти счастье в своих проблемах, то вы всегда будете счастливы. В наши дни ученые в итоге пришли к тому, что способны вырабатывать энергию из мусора. Мусор – это кошмар, его надо выбросить, но он может быть полезен. Мусор – это как проблема. Все думают, что этот мусор надо выбросить. Но ученые говорят: «Не обязательно выбрасывать. Это полезно, из него можно добывать энергию». Если мусор можно использовать для выработки энергии, то почему мы не можем использовать всевозможные проблемы для развития своего ума, для его оздоровления? Поэтому учение по тренировке ума очень полезно.

Все плохие условия, которые обыватели считают ужасными, если вы на них взглянете с другой точки зрения, с более высокой точки зрения, то увидите, что они для вас полезны. Они делают вас сильнее. Поэтому Будда говорил: «Мудрецы способны найти счастье в проблемах». А глупцы находят проблемы даже в счастье. Вот это разница. Дом есть, хороший муж есть, зарплата, все нормально, но женщина ищет проблемы. Для нее все не так: дом не такой, кухня не такая, свет не такой. Она ищет проблемы на пустом месте, все время хочет что-то изменить. Почему? Потому что такой глупый ум. Иногда посмотришь: в некоторых семьях вроде все есть, но из-за глупости они на пустом месте создают проблемы, а потом говорят: «Я не хочу жить вместе». И так, об этом послушать очень важно. Глупец находит проблемы и в мирском счастье, здесь речь идет о мирском счастье.

Теперь вернемся к нашей теме. Поэтому из-за непонимания непостоянной природы феноменов неведение цепляется за «я» и другие феномены как за постоянные, и омрачения возникают с еще большей силой. Почему? Например, если кто-то назовет вас неправильным словом, вы говорите: «Я могу это вытерпеть, но завтра он скажет то же самое. Через год он снова повторит эти слова. Через два года тоже, так будет постоянно». Но у вас нет гарантий даже на то, что вы проживете этот год. Так у вас возникает гнев, и он становится все сильнее. Таким образом концепция постоянства становится бензином, который укрепляет ваши омрачения. Но если от этого неведения вы примените противоядие – мудрость, познающую пустоту, тогда для омрачений не останется места. Мудрость, познающая пустоту, и неведение известны как несовместимые противоречия. Когда в нашем уме постоянно пребывает мудрость, познающая пустоту, то для возникновения неведения места уже не остается. Это как свет и тьма, которые не могут сосуществовать одновременно. Например, если в этом помещении всегда светло, то тьма здесь невозможно. И таким образом, если мы разовьем такую мудрость, познающую пустоту, и сделаем ее постоянной в нашем уме, то для неведения не останется места.

Когда нет неведения, нет и поддержки ни одному из наших омрачений. Все наши омрачения возникают из-за каких-то недопониманий, из-за ошибочных представлений. Например, привязанность возникает из-за заблуждения, гнев также появляется из-за какого-то заблуждения, все омрачения возникают из-за неправильных расчетов, неправильных выводов, основанных на неведении. А когда вы все видите очень ясно, для вас очень трудно разозлиться, и вы говорите: «Я не могу разозлиться, потому что я не вижу оснований для гнева». Например, если я ударю вас палкой и скажу: «Вам надо разозлиться на палку», то вы скажете: «Я не могу разозлиться на палку, я не вижу для этого причин».

А если я ударю палкой кошку и скажу кошке: «Не злись на палку», то кошка все равно укусит палку. Почему? Потому что кошка видит причину в палке, у нее есть неправильное представление о том, что эта палка ей вредит: «Эта палка меня ударила, мне больно, она виновата», и она кусает палку. Это тоже ошибочная интерпретация. Люди видят, что в этой ситуации палка не виновата, что ей орудовал человек. Поэтому человек отбирает палку и ударяет того человека, который держал эту палку. Итак, в этой ситуации вы не злитесь на палку, вы злитесь на человека, потому что вы думаете: «Этот человек меня ударил». Здесь вы немного лучше кошки, но все равно подобны кошке. Все равно вы начинаете кусать другую палку. Человеческое тело – это тоже палка. Наши кости, мясо, кожа – это другая палка. Но тело беспомощно, им что-то движет. А что им движет? Это ум. Если говорить о таком состоянии ума, то это негативное состояние ума – ваш гнев. Гнев толкает это тело ударить. Поэтому тело – как палка. Зачем злиться на тело, бить его, ведь оно – как палка. Мудрый человек это понимает, он не злится, думает: «Он как палка, другая палка. Его тело толкает изнутри его состояние ума, ненормальное состояние ума, гнев. Его доброе состояние ума никогда так не будет поступать».

Нормальное состояние ума никому вредить не будет. Нормальное состояние ума понимает, что гнев вредит в первую очередь самому себе. Когда приходит гнев, это ненормальное состояние ума. Сначала оно ваш покой нарушает, а потом нарушает покой других. Нормальное состояние ума не причинит вреда ни этому человеку, ни другим. А ненормальное состояние ума в первую очередь вредит им самим, а затем вредит другим. Когда вы это очень ясно видите, то вы не будете злиться ни на одно живое существо. Вы подумаете: «Этот человек находится под влиянием ненормального состояния ума, которое делает его несчастным и также делает немного несчастными нас, но мы можем это вытерпеть». Итак, почувствуйте сострадание: «Что же я могу сделать, чтобы он или она стали немного более нормальными?» Надо проявить любовь. Будда говорил: «Наша любовь может сделать нашего худшего врага нашим лучшим другом. А наш гнев превращает нашего лучшего друга в худшего врага. Поэтому нет ничего более мощного, чем любовь и сострадание». Также вам нужно понимать, что другого выбора нет. Потому что в любой самой трудной ситуации единственный выбор, единственный вариант – это вам полюбить других, испытать сострадание. Потому что, если в ответ человек разозлится, то ситуация станет только хуже. Поэтому вам не остается другого варианта, кроме как почувствовать любовь и сострадание.

Когда я так думаю, что у меня нет другого выбора, что с этой ситуацией надо согласиться, когда я соглашаюсь, как приятно! Я чувствую любовь и сострадание. Потому что все непостоянно, все меняется. Человек меняется, все меняется. Но если это слишком тяжелый человек, тогда я держу чуть-чуть дистанцию. Я не говорю, что всегда нужно поддерживать с ним близкие отношения. Если у него слишком тяжелый характер, тогда говорите: «Пока я с тобой не буду общаться». Это как бы бойкот, небольшая дистанция. Докажи, что ты стал лучше, тогда мы будем общаться. Если ты не будешь меняться к лучшему, тогда: до свидания! Но показывать это надо без гнева. Самое лучшее – без гнева. Это самое счастливое! Я живу с такой философией, это очень полезно в двадцать первом веке.

Итак, то, что хотел сказать Будда: что мудрость, напрямую познающая пустоту, это благородная истина пути, и арьи это видят очень ясно. Когда вы развиваете мудрость прямого познания пустоты, то это путь к освобождению. Благодаря такой мудрости, напрямую познающей пустоту, вы обретаете ум, полностью свободный от омрачений. Это причина нашего счастья – мудрость прямого познания пустоты, а наше подлинное счастье, безупречное счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. Это подлинное счастье.

Если вы хотите быть счастливыми, то вам нужно устремиться к такому счастью для вас и для всех живых существ.

Если вы желаете обретения такого счастья – ума, полностью свободного от омрачений, то это уже не называется привязанностью, это называется отречением. А в отношении любых других объектов, если вы думаете, что если их заполучите, то станете счастливыми, то это называется привязанностью, потому что это неправильно, это ошибочно. Они принесут вам другие проблемы. Если вы думаете, что станете счастливыми посредством обретения материальных объектов, то этот подход ошибочный. Каким бы количеством таких объектов вы ни завладели, вы всегда будете думать, что вам всего мало. Потому что эти материальные объекты подобны соленой воде. Чем больше вы ее пьете, тем сильнее вас мучит жажда. Желание выпить соленой воды, чтобы утолить жажду – это то, что называется привязанностью. Это неправильно. Это приведет вас только к усилению жажды. А желать себе ума полностью свободного от омрачений, то есть посредством нектара утолить свою жажду, – это называется отречением. И это нормально. Если вы пьете не соленую воду, а нектар, то он действительно утолит вашу жажду. Итак, вам нужно понять, что в отношении любых мирских желаний, когда вы думаете, что станете счастливыми, если обретете тот или иной объект, то это все равно, что пить соленую воду. Чем больше вы ее пьете, тем сильнее вам мучает жажда. Но это не означает, что вы вообще не можете использовать никакие мирские объекты. Вы можете их использовать, но с пониманием, что они не принесут вам настоящего, подлинного счастья. Это тот совет, который старался передать Будда в своем учении по четырем благородным истинам с точки зрения сущности.

В «Абхисамаяланкаре» эта тема рассматривается еще подробнее. Там говорится о четырех аспектах каждой из благородных истин, всего рассматривается шестнадцать аспектов четырех благородных истин, и так эта тема становится еще интереснее. Если вы обдумаете эти шестнадцать аспектов четырех благородных истин, то они откроют большое количество мудрости в вашем уме. Это одна из главных тем для медитации в прошлые времена, во время Будды. В наши дни люди думают, что это неважно, и это деградация учения. Во времена Будды тема двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, которая входит в четыре благородные истины, являлась одной из очень важных тем для медитации. Поэтому в прошлые времена шестнадцать аспектов четырех благородных истин и двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения являлись очень важными темами для аналитической медитации.

Есть история об ученике Маудгальяны Путры, сколько бы Маудгальяна ни давала ему советов, ученик никак не становился лучше. Он все время сильно ленился, не проявлял никакого интереса к развитию ума. Маудгальяна подумал: «Что же я могу сделать, чтобы всерьез заинтересовать его развитием ума?» Однажды Маудгальянапутра с помощью своих магических способностей, чудодейственных сил перенес своего ученика на берег океана, где лежал скелет очень большой рыбы. Ученик спросил у Маудгальяны: «Чье это тело?» Маудгальяна сказал ему: «Это тело твоей прошлой жизни». Итак, когда вопрос касается нас, то для нас сразу же тема становится очень интересной. Ученик спросил у Маудгальяны: «Как же так произошло, что в прошлой жизни я был такой большой рыбой, а сейчас стал человеком? Кто же определяет, что происходит после смерти, где мы перерождаемся, кем мы становимся?» Маудгальяна сказал: «Этого никто не определяет. Это определяется только твоей кармой, твоими действиями. Все является результатом совершенных тобой же действий». Ученик спросил: «А в чем здесь механизм?» Тогда Маудгальяна дал ему учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, о том, как мы вращаемся в сансаре с безначальных времен и до сих пор. Итак, что касается этого учения, то оно очень сильно заинтересовало этого ученика, поскольку было напрямую связано с его жизнью. Получив это учение, он остался внутри этого скелета большой рыбы и

начал медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Благодаря длительной медитации его ум приоткрылся. И когда в его уме что-то приоткрылось, он понял, что все, что произойдет в будущем, зависит от наших текущих действий: «Я должен быть очень осторожен со своими действиями в настоящем. Каждый текущий момент – это золотое время». Мы думаем: «Раньше было золотое время, или: «В будущем будет золотое время». Нет. Каждый текущий момент, пока вы не умерли, пока обладаете драгоценной человеческой жизнью, – это золотое время. Итак, он сказал себе: «Как же я могу терять такое драгоценное золотое время на какое-то мирское счастье или на сон? Нужно мудро использовать его для развития ума». Он начал развивать шаматху, випашьяну и стал арьей за одну жизнь. Для нас это живая, вдохновляющая история. Все это происходит благодаря подробному учению по четырем благородным истинам и двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения.

А теперь учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции. Я говорил вам, что, когда вы знаете, в чем заключаются функции четырех благородных истин, тогда вы знаете, как их практиковать. Потому что вы понимаете функцию каждой из четырех благородных истин. Каким же образом Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции? Группе своих учеников Будда произнес следующие слова. Первая строка: «Распознайте благородную истину страдания». Далее, вторая строка, Будда сказал: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Далее, третья строка, Будда сказал: «Осуществите благородную истину пресечения». И четвертая строка: «Медитируйте на благородную истину пути».

Для меня эти четыре строки – очень и очень глубокое учение. Благодаря моему Духовному Наставнику я понял, какова правильная интерпретация этих четырех строк. Теперь первая строка. Я постараюсь объяснить это вам в такой простой форме, чтобы для вас эти слова имели смысл. Итак, в первой строке говорится: «Распознайте благородную истину страдания». Что это означает? Тем самым Будда говорил, что, если мы не хотим страдать, если мы не хотим проблем, ни одно живое существо не хочет ни малейших проблем, ни малейших страданий. И если мы этого не хотим, то в первую очередь нам нужно знать, что является нашей главной проблемой. До тех пор, пока мы не узнаем, в чем состоит наша главная проблема и пока не постараемся решить нашу главную проблему, сколько бы мы ни решали каких-то других мелких проблем, мы никогда не сможем полностью решить все проблемы. Если в вашем доме протекает крыша, то, пока вы не найдете этот источник поступления воды, во время дождя у вас постоянно будут лужи на полу, сколько бы вы ни вытирали пол. Если у вас в доме грязно, надо найти источник этой грязи, найти главную проблему. Если вы не найдете главную проблему, то в доме постоянно будет грязно.

Точно также это относится к нашим проблемам со здоровьем. Например, если вы страдаете от такой болезни, как туберкулез, то здесь главная проблема – это бактерии в легких. До тех пор, пока в ваших легких есть бактерии, у вас будет высокая температура, вы снова и снова будете кашлять, и также ваше тело будет ослабевать раз за разом. Потому что в этом состоит главная ваша проблема болезни легких. И если вы не устранили бактерии из своих легких, то другие проблемы не исчезнут. Тогда возникает вопрос, откуда же берутся все другие проблемы, и в чем состоит главная проблема нашей жизни? Что является главным страданием нашей жизни?

Будда говорил, что в нашей сансарической жизни очень важно распознать три вида страданий. Если вы откроете для себя эти три вида, то это откроет ваш особый глаз. Первое из них называется страданием страданий, но какого вида из страдания страданий мы не знаем? Наше временное страдание страданий – это не кошмар. Головная боль и тому подобное – это не кошмар. А что действительно кошмар? Здесь мы говорим о первом уровне

страдания, о страдании страданий, – в том случае, если завтра мы умрем, и далее переродимся в низших мирах, например, в аду, – вот там страдания невыносимые. Итак, вы думаете: «У меня уже созданы все причины для того, чтобы родиться в аду. Произойдет это или нет – это только вопрос встречи с условиями».

Поэтому вы начинаете немного бояться низших миров, бояться страдания страданий в мире ада. Чем это вам поможет? Вы поймете, в чем заключается причина вашего рождения в низших мирах – это негативная карма, и вы начнете бояться создавать негативную карму. Это здоровый страх, но у нас нет таких видов страха, которые являются полезными страхами. А чего мы боимся? Например, боимся состариться. Но боимся мы этого или нет, однажды нам придется постареть, придется пройти через это. Далее, мы боимся заболеть. Но поскольку мы родились, то нам невозможно долгую жизнь прожить без болезней. Если вы рано умрете, только тогда вы можете умереть без болезней. Но если вы хотите жить долго, то без болезней долго жить невозможно. Далее вам нужно понять, что, болеете вы или не болеете, однажды вы все равно умрете. Сильно бояться болезней, старения, – это глупо. Это все равно придет, вам нужно согласиться. Чего надо бояться? Того, что я вдруг потеряю мое драгоценное человеческое тело, получу рождение в низших мирах, в аду, вот это кошмар! Мое тело будет едино с огнем, и не один год, а миллионы лет, это я не могу выдержать. Если вы боитесь родиться в низших мирах, то захотите узнать, в чем состоит причина этого. Причина рождения в низших мирах – это моя негативная карма, вред, причиненный другим. И вы решаете: «Ага, я никому вредить не буду. Вредя другим, я косвенно еще больше причиняю вред себе. Это страшно!» Когда вы так думаете, то очень боитесь создать негативную карму. Поэтому в буддизме, христианстве, в исламе говорят об аде. Почему? Чтобы помочь людям не создавать негативную карму, а не для того, чтобы их запугать. Потому что это действительно правда. Очень важно, чтобы люди не создавали негативной кармы, причин рождения в аду.

Благодаря пониманию страданий в низших мирах, в вашем уме вы примете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Поэтому Нагарджуна говорил, что каждый день нужно трижды вспоминать о страданиях в низших мирах. Итак, если по три раза за день вы вспоминаете о страданиях низших миров, то для вас человеческие страдания станут просто ничтожными. Вы подумаете: «Что у меня за проблемы? У меня вообще проблем нет». И сразу вы становитесь счастливы: «Я знаю, что сейчас мне очень повезло!» В чем состоят человеческие проблемы? Эта стена белая, а я хочу, чтобы она была синяя. Какая разница: белая или синяя, это глупо, на пустом месте вы создаете проблемы. Белая хорошо, но и синяя тоже, какая разница? Вот в аду – это страдания! Тогда вы не захотите менять цвет. Каждый год вы меняете цвет, на пустом месте создаете работу. Когда вы так думаете, ваш ум нормальный, спокойный, многое я менять не хочу, но хочу меняться внутри. Я хочу стать безвредным человеком, добрым. Если я не могу помогать людям, то я хотя бы не буду ни одному живому существу создавать проблем, буду себя контролировать, меняться. Когда человек внутри активно меняется, то он никому вредить не будет. Вы заняты тем, что стараетесь меняться внутри. У вас нет времени на то, что они говорят, что делают. Потому что вы своими делами занимаетесь. Когда я активно внутри себя развиваю свой ум, я не интересуюсь тем, что делают другие люди, что они обо мне говорят или думают. Мне это вообще неинтересно, потому что я очень занят.

Однажды человек пришел в пещеру к Миларепе. Он спросил у Миларепа: «Как же вы можете быть йогином, у вас даже нет алтаря, нет никаких масляных лампад для подношений. Вы не убрались, у вас не чисто в пещере. Как вы вообще можете быть йогином?» Человек, который внутри не меняется, задает много вопросов: почему вы так делаете, почему у вас так? Что на это ответил Миларепа? «Поскольку я очень занят тем, что навожу уборку у себя в уме, мне некогда убраться у себя в пещере. Я так занят тем, что

разжигаю светильник мудрости, что у меня нет времени на то, чтобы зажечь обычный мирской светильник. Я так занят, что визуализирую божество в своем сердце, что у меня нет времени на то, чтобы изготовить изображения божества и поставить его на алтарь перед собой». Это очень интересные вещи! Божество находится в сердце, его здесь надо искать. Если вы ищете божество в храме, то не найдете. Бог, божества находятся здесь, в сердце. Если вы стараетесь сделать свой ум чистым-чистым, добрым-добрым, то в один прекрасный день вы найдете в своем сердце своего бога, своих божеств. Тогда ваш ум достигнет полной реализации, разовьет все хорошие качества. Если все плохое вы убрали, то вы сами стали богом, сами стали божеством. Будда говорил, что вы не сможете найти Будду ни в храме, ни в каком-либо другом месте. Только в своем собственном уме.

Итак, я думаю о страданиях низших миров, и для меня обычные мирские проблемы вообще перестают быть проблемами. В этом случае, с точки зрения страдания страданий, я к вам не испытываю особого сострадания, поскольку существа ада являются гораздо большими объектами сострадания. Но далее, когда я думаю о всепроникающем страдании, то и вы, и существа ада являетесь одинаковыми объектами сострадания. Если говорить о сострадании, то вы можете смотреть на живых существ и с точки зрения страдания страданий, и с точки зрения страдания перемен, и с точки зрения всепроникающего страдания, и испытывать к ним три вида сострадания. Итак, в этом случае, если вы смотрите с точки зрения всепроникающего страдания, то сможете почувствовать одинаковое сострадание ко всем живым существам. Даже к тем, кто обладает всеми мирскими достоинствами, вы будете испытывать одинаковое сострадание. Это такой же объект сострадания. Вы к нему не испытаете ни малейшего момента зависти. Он будет таким же объектом сострадания. Откуда происходит такое чувство сострадания? Оно появляется на основе учения Будды, когда Будда говорит: «Распознайте благородную истину страданий».

Второе страдание называется страданием перемен. Когда вы распознаете страдание перемен, какое это дает вам преимущество? Итак, когда вы распознаете страдание страданий, в особенности страдание низших миров, то какое это дает вам преимущество? Это порождает прибежище в вашем уме, и также вы закрываете двери к рождению в низших мирах. Далее, посредством понимания или распознавания страдания перемен вас не будут интересовать мирские объекты. Ваши интересы полностью переключатся на развитие шаматхи. Каким образом? Здесь я дам вам подробное объяснение. Это будет очень полезно для тех, кто хочет развить шаматху. Здесь необходимо развивать установку на основе понимания страдания перемен. В этом случае, о каком бы мирском объекте ни зашла речь, они для вас все одинаковые объекты страданий. Когда вы поймете страдание перемен, люди начнут говорить вам: «Как насчет этого объекта, как насчет того объекта?» Вы скажете им: «Это одинаково объекты страданий».

А если спросят: «Как насчет шаматхи?» Вы скажете: «О, вот этого я бы хотел достичь». В «Ламриме» приводится следующая аналогия. В голодные времена матери особо нечего было предложить ребенку в качестве еды. Мука, все закончилось, и она могла предложить ребенку только какой-то овощ, который называется «нюма». Это такой овощ, который растет в горах. На тибетском языке он называется «нюма». Она не могла предложить ребенку ничего, кроме вот этого овоща. Ребенок ей отвечал, что уже устал от этого нюма, надоело. Что делала мама? Она старалась как-то более красиво приготовить это блюдо из нюма, пожарить. Когда пожаришь, чуть-чуть красивее становится. Он посмотрел: «Все равно это нюма, жареная нюма». Что бы она ни делала, он всегда говорил: «Все равно это нюма, мне надоело, я не хочу». И точно также на любой мирской объект вам нужно смотреть подобным образом, что это просто мирской объект. Он может вас немного заинтересовать, но принесет с собой другие страдания.

А сейчас я объясню вам, что такое страдание перемен. Если вы находите любой мирской объект и думаете, что он сделает вас счастливым, это ошибочно. Любой мирской объект, все, что он может принести, это только другие страдания. Итак, мирской объект, когда вы его находите, может принести вам небольшое счастье, но вместе с этим принесет также и другие страдания. Здесь приводится следующая аналогия. Когда вы сильно замерзли и подходите близко к огню, вам кажется, что огонь дарит вам счастье. Но в действительности огонь никогда не дарил вам счастье. В прошлом огонь никогда не давал счастье. Его функция в том, чтобы жечь. Если вы приблизитесь еще больше, то его функция будет в том, что он вас обожжет. Так же это в настоящем, и в будущем будет точно так же. Поскольку ваше тело замерзло, вам кажется, что этот огонь дарит вам счастье, но если вы останетесь рядом с огнем на более долгое время, то у вас ощущение постепенно перейдет в другое страдание.

Как с огнем, так происходит и с любым другим мирским объектом, например, с едой. Когда вы проголодались, вам кажется, что еда дарит вам счастье, но если вы едите все больше и больше, то затем у вас начинаются страдания. И так мы можем говорить о любых объектах пяти видов чувственного сознания. Например, о форме – для глаз, о звуках – для ушей, о запахах – для обонятельного сознания. Мы можем говорить о вкусах – для языка и о каких-то тактильных объектах – для вашего тела. Ни один из них не является настоящим объектом счастья. Эти объекты могут подарить вам какое-то счастье, но вместе с этим они приносят другие страдания.

В прошлые времена об этом знали индуистские мудрецы. Как говорил Панчен-лама, страдания страданий известны даже животным. Они его знают. Ну а какое страдание страданий можем узнать мы, о котором не будут знать животные? Это то, что в будущем при перерождении мы можем оказаться в низших мирах, и нам нужно бояться этого страдания. Мы создали полные причины, чтобы в будущем, когда мы умрем, родиться там. Это кошмар! И понимать это заранее – это мудрость. Ваши будущие страдания вы понимаете заранее. Это мудро! Если вы что-то поймете насчет головной боли, то в этом ничего особенного нет. Очень важно обрести понимание насчет ваших будущих страданий: «Если я не очищаю негативную карму, если я постоянно создаю негативную карму, то у меня один путь – это родиться в аду. Я должен меняться». Когда у вас появляется такой страх, то вы будете меняться. Поэтому наши будущие страдания надо знать заранее.

В отношении здоровья тела так же. Если у меня неправильное питание, вредные привычки, жирная еда, я не занимаюсь спортом, много сплю, много ем, то на сто процентов я рискую своим желудком, печенью. Через два или три года меня ждут страдания, на сто процентов я попаду в больницу, и там ничего кроме лекарств не смогу есть. Если заранее вы знаете о таком будущем страдании, то вы станете мудрее. Буддизм говорит, что, если вы будете гневаться, злиться, о ком-то плохо говорить, ругаться, думать только о себе, желать всего только для себя, хитрить, тем самым вы открываете себе дорогу в ад. Там ваше тело станет единым с огнем. Это опасно! Скажите себе: «Я такого страдания не хочу!»

Шантидева говорил, что никто не создал ад. Мы сами создаем причины, и в результате получаем ад. Бог нас не наказывает. Вы получаете результат, причину которого сами создали. Если вы неправильно питаетесь, то бог вас не наказывает плохим здоровьем. Вы сдаете анализы, и врач вам научно доказывает, что вы получили болезнь в результате неправильного питания. Никто не создал эти ваши проблемы. Поэтому вам полезно знать ваши будущие страдания страданий, тогда вы будете меняться. Поэтому Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». С точки зрения здоровья тела, это тоже очень полезно. Я тоже так думаю, и мне это очень полезно. Недавно мне врач сказал: «Если вы будете придерживаться неправильной диеты, будете питаться, как сейчас, то через три-

четыре года будет кошмар». Мне это было полезно. Я заранее знаю о своих будущих страданиях, поэтому приходит понимание: «Ага, мне нужно менять питание, пока не поздно». Вы тоже так можете, чтобы закрыть дорогу плохому здоровью, и чтобы открыть дорогу хорошему здоровью, чтобы жить долго.

Вам нужно создать бизнес план: если ты хочешь жить долго – так делай. Мне это очень полезно. Врач меня не запугивает, он говорит это ради моего блага. Это добрые слова. Как мама, когда ругает детей ради их блага. Я тоже вас чуть-чуть ругаю, потому что я вас люблю. Если у вас много причин для рождения в аду, и вы не меняетесь, не очищаете негативную карму, не создаете позитивную карму, ленитесь, то ваш путь в ад открыт. Пока не поздно, его можно закрыть. Если вы уже родитесь в аду и будете кричать: «О, Геше Тинлей, помогите!» – чем я могу помочь? Я ничего не смогу сделать. Будда тоже ничего не сможет сделать.

Когда Ананда плакал о страданиях живых существ, Будда сказал: «Ананда, не расстраивайся так сильно из-за страданий живых существ. Живые существа испытывают результат той причины, которую сами создали. Твое несчастливое состояние никак им не поможет. Когда ты видишь их страдания, развивай больше благих качеств, чтобы в будущем ты смог им помочь не создавать больше причин страданий. Таким образом ты сможешь помочь живым существам».

Теперь страдание перемен. Панчен-лама говорил, что индуистские мудрецы знают такой вид страдания, как страдание перемен. Они знают, что любые мирские объекты приносят другие страдания и не привязываются ни к одному из объектов. Временное мирское счастье, которое является страданием перемен, они не воспринимают, как настоящее счастье. Они отвернулись от этих внешних мирских объектов и повернулись вовнутрь, в сторону умиротворения и развития шаматхи. Что касается этого умиротворения, которое возникает благодаря развитию однонаправленного сосредоточения, то они считают его объектом достижения. Когда наш ум отворачивается от мирских объектов и развивает интерес к однонаправленному сосредоточению, пребывает в ясном и осознанном состоянии ума, то день за днем для вас нет никаких беспокоящих факторов. Нет таких надежд, что в вашей жизни что-то произойдет, и нет страхов что-то потерять. В мирской жизни вы все время надеетесь на обретение чего-либо во внешнем мире и боитесь, что что-то потеряете. Итак, вы все время болтаетесь на этих волнах в океане, на волнах страхов и надежд. Но когда вы погружаетесь в глубь океана, океана своего ума, то уже не находитесь на поверхности, где большое количество волн надежд и страхов. Сейчас я говорю о нездоровых страхах, потому что здоровые страхи – это не проблема. Страх перед низшими мирами – это хороший страх, а страх расстаться с каким-то материальным объектом, например, что кто-то уведет у вас мужа или жену, вы что-то потеряете, – все это глупые страхи.

Рано или поздно муж уйдет, ты уйдешь, жена уйдет. Все материальные объекты уйдут, даже тело уйдет. Это гарантия на сто процентов! Чего же бояться? Рано или поздно все это будет. Чуть-чуть лицо постареет, вы смотрите в зеркало – и глаза закрываете. Но вы еще живы, а морщины – ничего страшного. Я живой, как хорошо! Волосы седые стали, ну и что, все равно я живой. Если этого не будет – вот это кошмар, а когда живой – как хорошо! Вот так надо думать, а если вы думаете: «О, кошмар, сейчас у меня много морщин, я седой, я скоро умру», – это глупо.

Таким образом ваш ум отворачивается от пяти чувственных объектов, и в нем появляется интерес к развитию однонаправленной концентрации. Чем больше вы думаете об этом, тем больше приходите к тому, что Будда был прав, и что эти объекты, объекты пяти видов чувственного восприятия не могут принести настоящего счастья. Все, к чему они могут

привести, это к тому, что одно крайнее страдание сменится на другое крайнее страдание. Тогда, какой смысл гнаться за такими объектами, которые в конце концов приводят только к страданию? Более значимая для вас цель – это развитие однонаправленной концентрации, шаматхи. Потому что, когда вы развиваете шаматху, ваш ум обретает безмятежность. Но это все еще не нирвана. С точки зрения мирского счастья – это наивысшее счастье, но если сравнивать с безупречным счастьем, совершенно здоровым состоянием ума, с нирваной, то это все еще не безупречное счастье.

Следующий, третий вид страданий – это всепроникающее страдание. Панчен-лама говорил, что только последователям Будды всепроникающее страдание известно, как страдание, а индуистские мудрецы, которые развили шаматху, не рассматривают всепроникающее страдание, как страдание. То есть это не простое дело, но нам нужно его распознать. Его понять нелегко, нужно очень много слушать учение, размышлять над ним, и тогда постепенно к вам придет понимание этого вида страдания. Раньше, когда я получал такое учение от Его Святейшества Далай-ламы, учение о всепроникающем страдании, для меня это не имело особого смысла. Но когда я понял механизм, то постепенно начал осознавать, что хотя мы не видим этого страдания, не чувствуем его, но это действительно очень серьезная проблема.

Когда я заболел туберкулезом, вначале то, что мне объяснял доктор, для меня особого смысла не имело. Доктор сказал, что бактерии в легких – это моя самая главная проблема. Я сказал: «У меня проблема – это высокая температура, кашель», – «Нет, проблема не в этом, проблема в легких», – «Но я этого не чувствую». Потом доктор объяснил: «Да, высокая температура, кашель – это симптомы болезни, но причина болезни – это бактерии в легких». Потом, после того, как доктор мне все это объяснил, я понял, что в моих легких находятся болезнетворные бактерии, которых я не вижу, не чувствую, но они являются причиной болезни, они съедают мои легкие, и от этого возникает кашель, поднимается температура. От этого я могу умереть. Когда он объяснил мне это, мой ум стал приходить к пониманию: «Да-да, я думал, что моя главная проблема – это высокая температура, кашель. Я думал, что это кошмар. Нет, это не кошмар. Кошмар – это бактерии в легких, которых я не чувствую и не считаю проблемой. Это серьезно». После этого я стал регулярно принимать лекарства, и бактерии ушли, температура стала нормальной, кашель прекратился, слабости в теле не стало, потому что была устранена причина болезни, которая не видна глазу.

Когда доктор объяснил мне механизм, потом через свой опыт я понял: когда я пью лекарства, кашель становится меньше, температура нормализуется: «Ага, все, сейчас я понимаю». Это очень похоже на всепроникающее страдание. Когда вы ко мне приходите и рассказываете о своих проблемах: «Геше Ла, у меня то-то и то-то», я говорю вам, что это не является вашей главной проблемой. Ваша главная проблема – это рождение под властью омрачений. Вы говорите: «Моя жена – это самая главная проблема». Нет, жена – это не самое главное. Если другая жена будет, будет еще хуже. Вы говорите: «Нет, Геше Ла, я не чувствую это рождение под властью омрачений». Я отвечаю: «Не-не, ты еще не понял: твоя главная проблема – это не жена, или муж, или сосед. Или отсутствие денег, славы и репутации».

Ваша главная проблема – это рождение под контролем омрачений. Если говорить просто, то это болезнь омрачений вашего ума. Ваш ум – это легкие. Бактерии – это болезнь омрачений. Из-за этого все ваши проблемы. Тогда вы начинаете чуть-чуть понимать. Думайте так, что ваш ум болен – это как туберкулез. Легкие – это ваш ум. Бактерии – это омрачения в уме. И пока вы не лечите эти бактерии омрачений, вашим проблемам нет конца. Вы начинаете это чуть-чуть понимать. Если вы делаете ваши бактерии омрачений чуть-чуть слабее, меньше, то сразу ваша жизнь станет лучше. Если же вы вообще не лечите свой ум, то вам будет все

хуже и хуже. Когда у вас туберкулез, врач говорит: «Если вы не будете лечиться, то быстро умрете», а я вам говорю: Если вы не лечите болезнь омрачений, то пойдете в ад, в низшие миры и никогда не будете счастливы». Это на сто процентов одинаково.

Когда я так думаю об этой аналогии, я понимаю, что всепроникающее страдание – это главная проблема. С безначальных времен и до сих пор это была моя главная проблема и в будущем это будет моя главная проблема. Потому что эта болезнь омрачений всегда отправляется вместе со мной. Если я стану очень популярным человеком, болезнь пойдет вместе со мной. Если я стану самым богатым человеком, болезнь пойдет вместе со мной. Даже если я поеду в самые счастливые страны, больной ум поедет вместе со мной. Как можно быть счастливым? Болезнь омрачений пойдет вместе со мной туда, куда я пойду, и я не буду там счастлив. А если я лечу эту болезнь, то мне не нужно становиться самым богатым человеком. Даже если в кармане нет денег, я самый счастливый человек. Если лечить эту болезнь омрачений, даже если у меня нет никакой власти, я самый счастливый человек.

Я лечил эту болезнь омрачений, у меня нет славы, репутации, но я самый счастливый человек. Мне никуда не надо ехать, где я живу, там и чистая земля. Когда ум чистый, то место, где ты живешь – это чистая земля. Чистая земля не находится где-то там. Когда вы полностью очищаете свой ум, то, где бы вы ни находились, это для вас чистая земля. Когда ваш ум полностью очищен, то, какую бы пищу вы ни принимали, для вас она будет самой вкусной. В квантовой физике ученые в наши дни говорят о том, что нет никаких объективных явлений. Все они очень связаны с нашим субъективным восприятием.

Во времена Будды кто-то захотел поставить Будду в неудобное положение и поднес очень невкусную еду. Будда съел эту еду просто как нормальную. Ананда что-то заподозрил. Он подумал: «Почему этот человек поднес еду только Будде, наверное, с ней что-то не так». Он с тарелки взял остаток еды и попробовал, какова она на вкус. Вкус был просто ужасен. Его чуть не вырвало. Он спросил у Будды: «Будда, как же Вы смогли съесть такую ужасную еду, как нормальную?» Будда ответил: «Для меня она была очень вкусной». Ананда спросил: «Как же я могу поверить, как я могу согласиться, ведь я попробовал и увидел, что вкус просто ужасен? Это мой прямой опыт». Будда сказал: «Нет, ты попробовал отсюда, а не отсюда». Тогда Будда взял кусочек риса, который остался у него на языке, и дал попробовать Ананде. Когда Ананда его попробовал, позже Ананда говорил, что никогда такой вкусной еды в жизни не пробовал. Ананда спросил у Будды: «Будда, как же такое возможно? Я попробовал еду с тарелки, она была ужасна, а когда попробовал кусочек с вашего языка, когда она дотронулась до вашего языка, вкус полностью изменился?» Будда ответил: «Я накапливал заслуги три неисчислимых эона. Я очистил не только все омрачения, но и препятствия к всеведению. Поэтому, поскольку мой ум чист, что бы этот ум ни познавал, он все воспринимает, как только чистое и хорошее».

В нашем мире у некоторых людей ум такой негативный, что любые вещи для них – кошмар. Даже вкусная еда кажется невкусной. Самый лучший подарок кажется не таким: цвет не такой, то не так, это не так. Но это голова ненормальная. Некоторым женам мужья никак не могут угодить. Некоторые мужья тоже: жена старалась, готовила самую вкусную еду, а он говорит: «Все равно что-то не то». Отвечайте ему так: «Моя еда нормальная, это твоя голова ненормальная, лечить надо». Это субъективная интерпретация. Когда вы это понимаете, то для вас это очень интересно. Вы узнаете, что посредством очищения ума вы можете изменить все, что только можно. Один из махасиддхов говорил: «Если у вас грязное лицо, и вы посмотрите в тысячу зеркал, то увидите тысячу грязных отражений. Если вам не нравятся эти грязные отражения, и вы будете как-то стараться очистить их во внешнем мире, то так устранить грязь будет невозможно. Но если вы умоете свое лицо, тогда в это же

мгновение исчезнет тысяча грязных отражений». Мир, который мы видим, – это отражение нашего ума. Куда бы ни отправился добрый человек, он везде встретит добрых людей. А злему человеку везде будет плохо.

Есть история об одном человеке, который захотел переехать в другой город. Он начал расспрашивать у жителей того города, какие там живут люди, потому что он хочет переехать. Один мудрый человек спросил его: «Какие у вас отношения были с теми людьми, с которыми вы жили раньше?» Тот ответил: «У меня с ними были очень хорошие отношения». Мудрец сказал: «Тогда и здесь люди для вас будут хорошими». Как вы относитесь, то и получаете. Если вы улыбаетесь, то другие тоже будут улыбаться в ответ. Это ясно. Если вы хмуритесь, то другие тоже будут хмуриться. Это как зеркало. Когда мне говорят: «Русские люди очень злые», я говорю: «Нет, куда бы я ни пошел, я улыбаюсь людям, и они улыбаются мне в ответ». Наверное, те люди смотрят на русских неприветливо, и поэтому получают в ответ такое же отношение. Русские не злые, как вы относитесь к ним, так и они относятся к вам. Для некоторых Москва – это город таких националистов, а для меня нет. В Москве я был в разных местах: в метро, везде. Я улыбаюсь, говорю: «Здравствуйте». Когда я только приехал в Москву, я улыбался всем в метро, люди смотрели на меня так, как будто я странный человек, но сейчас совсем по-другому: они улыбаются мне в ответ.

Итак, посредством изменения вашего ума, благодаря очищению вашего ума и весь внешний мир тоже очищается. Итак, самое худшее страдание – это ваш ум, страдающий от болезни омрачений. И это всепроникающее страдание. Когда вы приходите к такому пониманию, у вас появляется желание развить випашьяну, одной шаматхи недостаточно. Я развил высокий уровень сосредоточения, шаматху, пребываю в состоянии покоя, но я еще не избавился от омрачений. Шаматха не устранит омрачения. Шаматха – хорошо. Но шаматха не убирает болезнь омрачений. Чтобы избавиться от омрачений, с помощью шаматхи вам необходимо взрастить мудрость, напрямую познающую пустоту, благородную истину пути. На этот счет Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути». Итак, посредством випашьяны и посредством развития мудрости, напрямую познающей пустоту, вы сможете достичь нирваны. Это ум, полностью свободный от омрачений, и это является безупречным счастьем, третьей благородной истиной. А как вы этого достигаете? Посредством распознавания благородной истины страдания. Поэтому вот это наставление: «Распознайте благородную истину страдания» является очень глубоким.

До свидания. Время закончилось. Завтра состоится благословение Белой Тары. Расскажите об этом своим друзьям, родственникам. Если вы установите связь с Белой Тарой, поскольку смерть может наступить в любой момент, то в момент смерти, это благословение станет для вас самой большой помощью, которую я могу вам оказать. Установка связи с Белой Тарой – это самая большая помощь, которую я могу вам оказать. В момент смерти, поскольку у вас очень много отпечатков негативной кармы и очень мало отпечатков позитивной кармы, с точки зрения теории вероятности есть большая вероятность родиться в низших мирах.

Но, если в момент смерти вы вспомните о божестве, в особенности о Таре, с которой я помогу вам установить связь, то я могу сказать с полной уверенностью, что на одну жизнь вы не переродитесь в низших мирах. Благодаря прибежищу в Таре, вы просите у божества Тары: «Сейчас я умираю, пожалуйста, помогите мне», – и один из отпечатков позитивной кармы в этот момент у вас проявится. Вот с этим может помочь божество. Божество может помочь с условиями для проявления даже одной вашей позитивной кармы. А если у вас вообще нет позитивной кармы, тогда божество ничем не сможет помочь. Причина для обретения человеческой жизни в будущем рождении – это нравственность, и что касается нравственности, то завтра во время благословения Белой Тары я передам вам обет

прибежища, то есть обет не вредить другим. Если вы правильно соблюдаете этот обет, то это одна из главных причин рождения человеком.

Далее, я передам вам обет бодхичитты. Это еще большая причина для обретения безупречной человеческой жизни. Итак, вы со своей стороны создайте такие причины, и в момент смерти попросите: «Божество Белая Тара, пожалуйста, сделайте так, чтобы проявился один из отпечатков моей позитивной кармы, спасите меня от низших миров». Я могу сказать, что на сто процентов на одну жизнь вы не переродитесь в низших мирах. Это объясняется в коренных текстах. Тогда вы можете умирать спокойно. Завтра можно умереть, через год можно умереть, гарантий нет. Когда умираешь, не надо паники, никого не надо приглашать, зачем? Сами читайте молитвы любым божествам, которым вы верите, в добром состоянии: «Пожалуйста, сейчас я умираю, защищайте меня». Тогда вы умрете очень спокойно. Вам не нужно будет, чтобы кто-то помолился за вас, чтобы собралось большое количество лам, которые будут читать молитвы, звонить, играть в какие-то инструменты, бить в барабан. Вы сможете помолиться за себя сами. Тихо. Это эффективная практика. Надо умирать тихо, много шума не надо. Когда мой отец был при смерти, моя мама знала, что сейчас отец уже умирает, становится все слабее и слабее. Мама сказала отцу: «Сейчас я пойду в монастырь и попрошу тибетских лам, чтобы они за тебя помолились». На тот момент мой отец уже не мог разговаривать. Он взял ее за руку и так одернул ее, что означало: «Не надо ходить туда-сюда». Он сложил руки и сделал такой жест принести с алтаря портрет Далай-ламы. Он сказал тихо: «Сядь рядом». Он тихо читал молитвы и спокойно умер. Это самая лучшая смерть. Он умел делать практику, он был монахом в юности, все знал, учил. Главное, чтобы в сердце было прибежище. Если за вас будут читать молитвы, так они прибежище вам не подарят. Божества не надо искать в храме. Ищите здесь, в сердце, и читайте молитвы. Развивайте сильное прибежище, сильные любовь и сострадание. Тогда вы умрете без боли, спокойно. До свидания. Итак, время закончилось.