

Итак, я очень рад вас всех здесь видеть. Как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию. Правильная, здоровая мотивация у нас не порождается спонтанно, поэтому каждый день нам нужно прикладывать усилия к порождению правильной мотивации. Каждый раз, когда вы чем-либо занимаетесь, проверяйте, какая сила стоит за всеми вашими действиями – позитивная или негативная. Если вы хотите что-то сделать, спросите себя: «Почему я хочу это сделать?» В большинстве случаев вы обнаружите, что ваше эго хочет это сделать. Ваше эго говорит вам: «Сделай то-то и то-то, и ты обретешь что-то хорошее», но все это иллюзии. А если эта сила – сострадание, тогда это действие становится очень значимым, оно и другим приносит благо, и вам приносит благо. Если это любовь, то это также очень полезно для других и полезно для вас.

Итак, если вы понимаете учение по четырем благородным истинам, в том случае, если вы желаете другим счастья, когда развиваете любовь и сострадание, ваши любовь и сострадание будут полностью отличаться от мирских любви и сострадания. Итак, ваша любовь – это желание счастья другим, но в этом случае вы будете желать другим не временного счастья, а более глубокого, подлинного счастья. То есть вы будете желать им третьей благородной истины. Понимать четыре благородные истины очень и очень важно. Когда вы желаете другим такого счастья, как третья благородная истина, и таких причин счастья, как четвертая благородная истина, тогда вы понимаете подлинный смысл любви. Но чтобы пожелать этого другим, в первую очередь вам нужно самим себе также пожелать третьей благородной истины – благородной истины пресечения, и четвертой благородной истины – благородной истины пути. Если вы все лучше понимаете четыре благородные истины, то благодаря этому ваше мировоззрение меняется. В настоящий момент, хотя вы хотите быть добрыми, но вам очень трудно оставаться добрыми. И хотя вы не хотите быть настроенными негативно, но это негативное настроение возникает спонтанно. Негативные эмоции рождаются спонтанно, хотя вы этого не хотите. В нашем мире нет тех, кто ценит бы негативные эмоции, никто не хочет испытывать негативные эмоции. Если худшему человеку в мире вы скажете: «Ты добрый», – он улыбнется. А если вы кому-то скажете: «Ты очень негативный человек, очень омраченный человек», – это никому не понравится, потому что никто не хочет быть таким негативным, омраченным.

Итак, мы не должны теряться в таких поверхностных словах, как «доброта», «быть сострадательным», нам нужно углубиться в эти понятия. Иначе наши любовь и сострадание будут слишком эмоциональными, мы будем произносить красивые слова, но наш образ мышления будет оставаться таким же, как и раньше. Что касается вашего глубинного мировоззрения, то главными страданиями вы считаете те страдания, которые переживаете сегодня. Сейчас головная боль – это самое страшное страдание. Вы думаете: «О, это самое страшное страдание!» Но это мировоззрение очень узкое, оно дальше носа не видит. А если мы поймем четыре благородные истины, то в этом случае наше мировоззрение станет немного другим.

Итак, с самого начала нам не надо сразу стараться взглянуть на такое состояние как нирвана, вначале нам надо подумать о том, что с нами произойдет через три года или через два года, или даже, например, подумать о проблемах, которые могут возникнуть через месяц, заблаговременно. Если я не заработаю для дома источник денег, то через месяц деньги закончатся. Если просто читать молитвы, деньги не придут. Нужно иметь здравомыслие. Кто будет заботиться? Самому надо заботиться. Если вы не проявляете активности, не работаете, ленитесь, сидите дома, то через два месяца на сто процентов не будет денег, чтобы заплатить за электричество, за квартиру. Поэтому нужно здравомыслие. Итак, что касается страдания страданий, которое у вас может появиться через месяц или через два месяца, то избавляйтесь от них заблаговременно.

Например, в шахматах очень важна стратегия. Если в начале игры вы хотите пойти ферзем и сделать мат в два хода – как это возможно? Вы делаете три хода, пять ходов, потом пятнадцать ходов. И в конце самое главное – мат. В шахматах это самое главное. Тогда можно использовать ферзя. Так постепенно можно стать профессионалом. Точно так же и в буддизме нужно развивать ум. Поэтому вначале очень важно иметь здравомыслие.

Мыслители всего мира рассуждали на тему – что такое проблема? Все думали, что самая большая проблема – это бедность, когда денег не хватает. Что касается такого мировоззрения, то образовательная система в нашем мире, основанная на нем, поскольку главная проблема – это бедность, чтобы решить эту проблему, образовательная система настроена на обучение нас тому, как зарабатывать деньги. С какой-то точки зрения это правильно. Я не говорю, что это неправильно. Это правильно. Из-за этого многие наши проблемы уменьшатся, но только этого недостаточно. Если человек говорит: «О, это все ерунда, я сразу хочу заниматься медитацией», то он неправильно говорит. В зарабатывании денег ничего плохого нет. Но только одного этого недостаточно. Если у вас есть деньги, все равно у вас есть болезнь омрачений, а также болезни тела. Заботиться о теле тоже надо. Стив Джобс говорил, что считал деньги источником счастья. Он думал: «Будут деньги – буду жить счастливо». Поэтому он зарабатывал деньги, но сделал ошибку – не заботился о здоровье тела. Он стал самым богатым человеком, но потерял здоровье. Он говорил о том, что совершил ошибку: «Когда я зарабатывал деньги, я забыл о здоровье тела. Сейчас у меня есть деньги, а здоровья нет». Правильно. Поэтому зарабатывать деньги – это тоже хорошо, но заниматься только этим неправильно. Деньги нужны, но много денег иметь необязательно. Только деньги копить – это ошибка, но и без денег – тоже ошибка. Нужна золотая середина. Когда ваше мировоззрение чуть-чуть поменяется, вы поймете, что деньги – это не самое главное. Почему в наш ум иногда приходит мысль о том, что деньги – это самое главное? Потому что в нашем уме есть стратегическая ошибка. Вначале нужно позаботиться об источнике денег. Иначе, если вам постоянно не будет хватать денег на еду, лекарства для детей, на коммунальные расходы, то в ваш ум придет мысль: «Ага, самое главное – это деньги». Почему такие неправильные мысли? Из-за стратегической ошибки. Потому что с самого начала вы не заботитесь об источнике денег. Даже собака может найти кусок хлеба, а мы, люди, почему не можем запасти деньги на будущее? Это очень важно. Иногда, когда вы слишком много получаете духовных учений, есть опасность, что вы потеряете этот аспект, и это опасно.

Я вижу, что некоторые мои ученики говорят: «Да, работать не надо, нужно медитировать». Это лень. Ленивые нашли оправдание в медитации. Все равно это сансара. Человек ленивый, не хочет работать, поэтому говорит: «Я духовный человек, мне работать не надо». Это неправильно. Должен быть баланс. Источник денег тоже нужен. Если вы просто читаете молитвы, никто не даст вам денег. Об этом нужно заранее позаботиться. Это очень важно, это здравомыслие. Самое главное – это баланс. Иногда духовный человек, когда считает, что он тибетский буддист, слишком летает. Я думаю: «Как он дальше будет?» На земле не сидит, летает. Говорит: «Нирвана, сразу шаматха, випашьяна, тантра, ясный свет, иллюзорное тело». Я думаю – он проблемы одного года не может решить, а хочет сразу решить все духовные проблемы. Это не так. Нужно быть стабильным.

Итак, чем глубже вы понимаете заблаговременно те страдания, которые могут у вас возникнуть в будущем, тем вы более мудрый человек. Мы все знаем, что, например, если не позаботимся о своей карьере, то через определенное время, через сколько-то лет возникнут проблемы, это также важно. Благодаря этому в своей жизни вы создадите хорошую карьеру. Детям очень важно учиться. Другая проблема – это проблема со здоровьем. Итак, еще до того, как возникают такие проблемы, вам нужно понимать, что, если я правильно не позабочусь о своей диете, то, скажем, через три-четыре года у меня возникнут проблемы со

здоровьем. Заниматься физическими упражнениями тоже важно, а также придерживаться правильной диеты тоже важно, и таким образом, профилактически предотвращать возможные будущие проблемы. Итак, это та база, о которой в буддизме не говорится, но вы изучаете это все в мирской системе образования. И это очень полезно. Если человек знает свои будущие проблемы со здоровьем и заранее их лечит, этот человек также думает: «Проблемы будущих жизней я буду решать заранее». Человек, у которого через неделю наступят проблемы, сейчас уже ничего не может сделать, потому что он не хотел решать проблемы заблаговременно. Также этот человек не может решать проблемы будущей жизни. Поэтому, чтобы решить проблемы со здоровьем, надо чуть-чуть меньше кушать, даже приятную еду – чуть-чуть меньше. Это тоже хорошо. Меньше кушать, жирное не кушать, воды больше пить, вовремя ложиться спать, вовремя вставать, в интернете ночью не сидеть – и сразу ваша жизнь будет лучше. Это называется дисциплиной.

И далее, тема о страдании страданий, которые могут ожидать вас в будущих жизнях, когда мы говорим о страданиях трех низших миров, это является для вас очень интересным. Это не просто какая-то фантазия, это реальность, которую старается до вас донести буддийская наука об уме. Например, если врач говорит вам, что если вы питаетесь такой-то, и такой-то вредной едой, то есть большая вероятность, что в будущем вас будут ждать такие-то и такие-то проблемы, и он вас не запугивает, это научный факт. Это реальная ситуация. Верить в нее вам выгодно, а не верить – тогда кошмар. Тогда в будущей жизни вас ждут адские страдания. Можно родиться голодным духом, животным. Есть очень большая вероятность наступления таких проблем, если мы не меняем поступки наших тела, речи и ума. Посмотрите всего на один день вашей жизни. Мы создаем больше негативной кармы и мало позитивной. И при этом даже позитивная карма является нечистой.

Почему негативная карма становится очень мощной? Потому что, когда мы ее создаем, в ней присутствуют все четыре фактора, а позитивная карма мощной не становится из-за отсутствия всех четырех факторов. Например, первый фактор – это объект, это фактор кармы, в зависимости от которого ваша карма становится весомой или более легкой. Объект безошибочен. Здесь с объектом вы не ошибаетесь, например, если вы хотите сказать кому-то что-то плохое, то в первую очередь вы удостоверитесь, что это действительно тот самый человек, вы сначала посмотрите, а потом говорите. Итак, объект безошибочен. Второй фактор – мотивация. И ваша мотивация – это сильный гнев или зависть, сильная обида внутри. Итак, чем сильнее ваша мотивация, связанная с негативными эмоциями, с гневом, тем более негативным будет действие, которое вы далее совершите, например, скажете что-то плохое. Далее, третье – действие. Намерение кому-то навредить – это негативная карма, и далее это намерение подталкивает ваши тело или речь совершить какое-то действие. Итак, это третье условие. Например, сначала вы хотите что-то сказать, затем, когда ваш рот произносит эти слова, то это уже непосредственное действие. И когда вы начинаете говорить, то произносите максимально болезненные слова для этого человека. Вы думаете: «Если я так скажу, ему будет больно, если так – еще больнее». Вы так думаете и говорите страшные вещи. Далее, четвертое – завершение: «О, как хорошо, я сегодня все ему высказал, теперь я спокоен». Но ничего спокойного нет. Это тупой ум. Вы говорите: «Какой я умный, я так сказал». Какой тупой! Выпил, потом думает, как хорошо, что так сказал. Как страшно, если ум тупой! Человеческая тупость глубже, чем океан. В некоторых областях мы анализируем достаточно быстро, но если говорить в целом, то наш образ мышления очень примитивен. Например, какого-то человека в нашем мире называют гением, но, если исследовать, окажется, что во многих областях он глуп, хотя в какой-то одной области мыслит достаточно быстро. Некоторые дети все сразу запоминают, но в этом нет ничего особенного, компьютер намного лучше в этом смысле. В области запоминания информации с компьютером наш ум не сравнится, но, если я задам Гуглу вопрос о том, как укротить свой ум, никакого ответа нет. Я написал вопрос, каковы пять ошибок медитации, и тут появилась

моя книга. Итак, если говорить о теме медитации, если задают подобные вопросы, например, в данном случае появилась моя книга, но существует и множество других, разных странных книг по таким темам, поэтому Гуглу доверять нельзя. Если я говорю о моих книгах, значит на сто процентов можно говорить и о других книгах. Поэтому полезных советов Гугл не даст.

Когда мы создаем позитивную карму, каждое утро, когда вы просыпаетесь и пытаетесь заниматься практикой, в этот момент старайтесь формально создавать позитивную карму. Потому что неформально мы не умеем этого делать. Даже формально сидим – не можем создать позитивную карму. Когда вы делаете практику, то как попугаи начинаете начитывать мантры. Если я не буду себя контролировать, то буду точно таким же, как вы. Это ошибка, поэтому нет прогресса. Искренне вы не занимаетесь. Я тоже иногда искренне не занимаюсь. Когда я не строг к себе, я не искренен. Но когда я чуть-чуть к себе строг, тогда я более искренен.

Итак, когда вы занимаетесь практикой и создаете позитивную карму, у вас должны присутствовать четыре фактора. Вы создаете негативную карму, в этой области вы профессионалы, и точно так же, как профессионалам, вам нужно создавать и позитивную карму. Итак, первое – объект. Вы должны быть профессионалами. Объектом должно быть Поле заслуг. В «Ламриме» говорится о создании негативной кармы, например, убийства, и если сравнить убийство, например, маленького насекомого и слона, то убийство слона – это более тяжелая негативная карма. Не потому, что жизнь насекомого менее драгоценна, чем жизнь слона, это не так, их жизни одинаково драгоценны. Почему тогда убийство слона приводит к созданию большей негативной кармы? Потому что в теле слона живет множество других существ. Поэтому, убивая этого слона, вы также лишаете жизни множество других живых существ. Сначала я думал, что жизнь насекомого тоже важна. Почему жизнь слона важнее, чем жизнь насекомого? Потом я понял – не через это. Жизнь слона и жизнь насекомого – одинаково важны, разницы нет. Но у насекомого одна основа – одно существо, а у слона большое тело, и там много живых существ. Поэтому убить слона – это косвенно убить много живых существ. Здесь тоже нужно здравомыслие. Но далее, если сравнивать убийство слона и убийство человека, то говорится, что убийство человека – это более тяжкий поступок. Здесь тоже не потому, опять-таки что ценность жизни отличается, ценность жизни одинакова, но, тем не менее, с точки зрения функции человеческая жизнь является очень редкой. То есть она более драгоценна. Например, если вы покупаете какой-то более драгоценный объект, то это вам стоит дороже. Благодаря качеству. Далее, среди людей, ваши родители для вас являются более весомыми объектами. С точки зрения ментального развития, например, убийство бодхисаттвы – это еще большая негативная карма. Убийство арьи бодхисаттвы – это еще более тяжкий негативный поступок, потому что объект еще более весомый. А Будда – объект еще весомее. Далее – Духовный Наставник, потому что Духовный Наставник является для вас воплощением всех Будд. И поэтому, если в Поле заслуг вы визуализируете вашего Духовного Наставника в окружении всех божеств, в этом случае не может существовать более весомого объекта, чем этот.

Итак, объект кармы – первый фактор. В «Ламе Чодпе», или какую бы другую молитву вы ни читали, в первую очередь визуализируйте Поле заслуг, потому что это тот объект, в отношении которого вы создаете позитивную карму. Это самый драгоценный объект и является первым фактором кармы. Второй – мотивация. Итак, делайте практику с мотивацией отречения, с мотивацией бодхиитты, с очень хорошим пониманием четырех благородных истин, с очень хорошим пониманием своего мировоззрения. Ваше мировоззрение об обретении счастья и решении проблем должно быть основано на четырех благородных истинах. Тогда вы понимаете Дхарму.

Раньше, когда я был молод, я не мог искренне заниматься практикой. Потому что я еще не понимал четырех благородных истин. Просто, кто-то там так делал, и я тоже так делал. Потом, когда я приехал в Россию, я начал думать о четырех благородных истинах, стал обдумывать учение, сам стал давать учение, и мое понимание становилось все лучше и лучше. Потом я понял, что надо менять мировоззрение, и отсюда внутри все будет меняться. После этого вы уже не захотите быть с кем-то особо близки. Вы знаете, что вы можете сиять без какого-то человека, то есть вам не нужно от кого-то зависеть, чтобы сиять. Смотрите – луна зависит от солнца. Поэтому она слабая, только ночью сияет. А почему солнце всегда сияет? Оно независимо, поэтому оно сияет. Оно сияет своей внутренней силой. Если вы будете от кого-то зависеть, некоторые от сильных людей зависят, вы всегда будете как луна – без своего собственного света. Вам нужно быть как солнце. Надо сиять своим внутренним светом. Тогда вы будете сиять в любое время. Солнце одно, но оно освещает весь мир. Солнце сияет не благодаря какой-то другой внешней силе. Оно сияет благодаря собственной внутренней силе. И точно также мы будем подобны солнцу, если научимся использовать наш невероятный внутренний, врожденный потенциал, мы тоже начнем сиять как солнце. После этого я не хочу никого рядом. Я хочу сам тихо развивать свой внутренний потенциал. Часто вы думаете: «Если я буду популярным человеком, я буду счастлив». Нет, это мне неинтересно. Его Святейшество Далай-лама – мой Учитель, но у меня и мысли нет, что, если Далай-ламы рядом нет, я не буду сиять. Это неправильно. Развивать свой ум через слушание учения Далай-ламы – это правильно. Но стремиться все время находиться рядом с Далай-ламой, фотографироваться с ним – в этом ничего полезного нет. Поэтому такое мировоззрение не должно быть вам интересно. Писать письма Далай-ламе с вопросами о том, что Вам подарить, – все это мирские мысли. У вас должны быть только мысли о том, как помогать бедным живым существам. Для вас бедные живые существа должны быть близкими. Сейчас мое мировоззрение меняется таким образом, поэтому я вам говорю об этом. Я раньше был таким же, как вы, а сейчас мое мировоззрение чуть-чуть поменялось, и я вам говорю, что это вам полезно в большей степени. В противном случае, если я уйду в недалеком будущем, вам тоже плохо будет.

Итак, для вас очень важно научиться использовать свой внутренний врожденный потенциал, и тогда вы засияете как солнце. Вы будете сиять не только для себя, но и для всех живых существ, чтобы устранить их тьму и подарить им свет мудрости. Скажите себе: «В этом смысл моей жизни. Я хочу этого не потому, что я стану от этого очень популярным, а потому что у меня самого будет больше видения, больше мудрости. Тогда я смогу помочь живым существам убирать причины их страданий, которых они не видят. Дать им свет мудрости – это образ мысли моей жизни». Ваше мировоззрение поменяется таким образом. Если вы думаете: «Я хочу для всех делать добрые дела», и хотите решить это с помощью денег, сколько денег вам надо накопить? Даже если заработать семь миллиардов долларов – это невозможно. Даже если вы заработаете семь миллиардов долларов, а потом скажете: «Все, я хочу помогать людям», то в нашем мире живут семь миллиардов человек, и, если каждому человеку дать один доллар, это никак им не поможет. Вы всю жизнь работали, семь миллиардов заработали, а пользы от этого никому нет. Поэтому с помощью денег помочь всем живым существам невозможно. Но если вы хотите помогать внутри, то самое лучшее – думать о том, как живые существа страдают, не понимая причин: «Если я дам им свет мудрости, то этим я им помогу. Поэтому я хочу стать как солнце, которое сияет само по себе. Когда у меня станет больше мудрости, я смогу помочь большему числу живых существ. И такой мудрости, сколько бы я ею ни делился, ее меньше не станет. Если я буду делиться добротой, то помогу очень многим. Даже в своей жизни, если я дам правильный совет, этим я тоже помогу». Глупые родители говорят: «Дети, деньги – это самое главное. Если будете хитрить – ничего страшного, все забирайте у других». Это неправильный совет. Надо быть скромным, добрым, на чужие вещи вообще не смотреть, самим зарабатывать на жизнь. Итак, теперь я вспомнил, что я хотел сказать до этого. Что касается наших средств к

существованию, то для нас очень важно накапливать определенные деньги для решения наших будущих проблем. Запас денег нам всегда необходим, это очень важно, но мы этого не делаем. Тогда, если у вас возникнут проблемы, вы не скажете, что деньги – это самое главное. Как поступают европейцы, как поступают русские? Завтрашние деньги они используют сегодня. Это очень неправильно. Рассчитывая на то, что через какое-то время будет зарплата, берут кредит в банке, покупают машину. Что это? Завтрашние деньги. Сегодня вы можете купить машину. А потом вдруг не будет работы? Как тогда выплачивать деньги за машину? Банк машину забирает, дом забирает. Это главная проблема Европы и Америки. Почему? Они завтрашние деньги используют сегодня. Брать в кредит деньги через банк – это ошибка. Мудрый человек сегодня запасает деньги на завтрашние проблемы. Он не говорит: «Я духовный человек, мне деньги не нужны». Он говорит: «Я хочу по-человечески нормальной жизни». Даже сегодняшние деньги не надо все тратить, чуть-чуть должен быть запас, стратегический запас. Некоторые думают, что это жадность. Нет, это не жадность, это здравомыслие. Если меньше тратить денег на еду, меньше есть мяса, то чуть-чуть денег останется в запасе. Мы этого не умеем.

В Индии, в Китае люди живут очень бедно и от этого испытывают много страданий. Поэтому они это умеют. Мяса они едят немного, делают запасы еды. Если сегодня все съесть, то завтра ничего не будет. Даже этого мы не умеем. На это нужно здравомыслие. В школе, институте вы много учились, но полезных советов для жизни там не давали. Элементарных полезных советов не давали, поэтому в жизни все плохо получается. Вещей тоже много не покупайте, вы покупаете, покупаете, а потом от этого у вас в квартире скапливается много мусора. Например, мне не стыдно, что я всегда надеваю одну и ту же одежду. Я даже не подумаю: «Вот, я два-три раза ее надел, больше не могу». Почему? Кто на вас будет смотреть? Никто не будет смотреть. Поэтому, пусть думают, какая разница? Никто не смотрит, кто в какой одежде, когда был. Никто не смотрит, никто не судит по одежде. Это ошибка общества, российская. Здесь много внимания уделяют одежде. Сразу смотрят на часы, телефон – какой телефон, ботинки. Зачем это надо знать? Это ошибка общества. Сначала надо учиться, образ мысли менять. В нашем мире очень много нормальных людей, у которых большой опыт в этой жизни, и они видят, что это неправильно. Они это сразу видят. А если вы так ошибочно судите по вещам, то через два года у вас будут проблемы, и в будущей жизни будут проблемы. На сто процентов. Через два года, или через один год – будут проблемы. Поэтому мой для вас совет – не будьте жадными, но вам очень важно иметь определенный запас денег для решения будущих проблем.

Теперь вернемся к нашей теме. Учение по четырем благородным истинам является очень и очень важным. В прошлый раз я объяснил вам смысл первой строки: «Вот благородная истина арьев о страдании». Чтобы вам напомнить, я снова повторю, что слово «вот» указывает на наши пять совокупностей, рожденные под властью омрачений. Будда говорил, что это наша главная проблема, главное страдание. Из большого количества мыслителей прошлых времен никто не говорил, что наша главная проблема состоит в том, что наши пять совокупностей рождаются под властью омрачений.

Многие говорят, что бедность – это проблема. Следующая проблема – это здоровье тела. Мыслители говорили в основном о двух главных человеческих проблемах – это бедность и проблемы со здоровьем. По той причине, что в нашем мире очень много бедных людей, а также распространяется множество разных болезней, много больных, поэтому мыслители говорили о том, что в будущем наш главный вызов – это большое количество опасных болезней, и нам придется с ними бороться. Иначе у человечества возникнут большие проблемы. Ну и в некоторых случаях говорили об экологических проблемах, хотя они и не такие большие. Но это тоже правда. Из-за ухудшения экологии возникает опасность для

человечества, в нашем мире очень трудно прожить, если, например, начнет возникать все больше и больше стихийных бедствий, всевозможных катастроф, тогда наш мир исчезнет. А как же тогда мы сможем выжить? Это тоже правда. Я не говорю, что это неправильно. Я согласен с этим. Но я хотел бы сказать, что это не самая большая проблема.

Самая большая проблема – это, как говорил Будда, то, что наши пять совокупностей рождаются под властью омрачений, это самая худшая проблема. До тех пор, пока мы рождаемся под властью омрачений, мы обладаем природой страдания. И если мы не освободимся от этой болезни омрачений, то счастливыми никогда не станем, всегда будем обладать природой страдания. Как в том случае, если вы страдаете от такой болезни, как туберкулез. Если вы не устраняете болезнетворные бактерии из ваших легких, то у вас всегда будет подниматься температура, будет возникать кашель и будет физическая слабость. И точно также, с какими бы проблемами мы ни сталкивались, все они являются симптомами нашей болезни омрачений.

Если вы это понимаете, то ваше мировоззрение станет другим. Вы скажете: «Ага, теперь я понял». Так же и я, когда болел, сначала думал, что мои главные проблемы – это кашель, высокая температура. Мне давали лекарства от этого, и мне было приятно. Но доктор сказал, что так болезнь вылечить невозможно. Если не убрать бактерии из легких, никакое лекарство не поможет. Даже если это самое лучшее лекарство, но если остаются бактерии, то никогда спокойствия не будет. Точно также, если вы не лечите болезнь омрачений, то бог, божества не могут благословлять вас. Это невозможно. Лекарство дают, но эффекта нет. Чуть-чуть только. Потому что в уме остается главная бактерия. Вы думаете: «Божества меня не благословляют». Но до тех пор, пока у вас есть омрачения в вашем уме, благословение божеств – это слабое лекарство, большого эффекта не будет. Тогда вы поймете: «А! Это не потому, что благословение слабое, а потому что это бактерии омрачений мешают моему уму». Когда мировоззрение ошибочное, никто не виноват. Только сам виноват, это болезнь омрачений. Как я могу лечить эту болезнь омрачений? Когда врач мне рассказал о бактериях, сказал, что это очень опасно, несмотря на то, что я не видел их своими глазами, я понял, что мне надо решать проблему бактерий в моих легких. Когда я это понял, я стал постоянно принимать лекарства, и потом стал свободным от этой мирской сансары. Точно так же вы можете поступать и с болезнью омрачений. Только пока вы этого не поняли. Главная проблема здесь – в вашем уме есть болезнь омрачений. Больше нигде. Это главная проблема. И до тех пор, пока есть болезнь омрачений, как я могу быть счастливым? Никто не виноват. Только я сам виноват. Никто вас не обманывает, вы обманываете сами себя. И это самое худшее. Если вас обманывают другие – это очень маленький обман, но если вы обманываете сами себя, то обман очень большой. Поэтому никогда не позволяйте сами себя обманывать. Итак, это то, о чем старался сказать Будда, когда произнес эти слова: «Вот благородная истина арьев о страдании». Арьи это видят очень ясно.

Теперь, вторая строка. Будда говорил: «Вот благородная истина арьев об источнике страдания». На что указывает первое слово «вот»? «Вот» указывает на наши омрачения и кармические отпечатки. Итак, источник страдания – это наши омрачения и кармические отпечатки, а что касается нашего страдания, то это наши пять совокупностей, рождающиеся под властью омрачений, это страдание. Наши загрязненные пять совокупностей – это результат омрачений и кармических отпечатков. Это основа всех наших страданий. В настоящий момент наши пять совокупностей, или наши тело и ум являются основой для всех страданий, потому что рождаются под властью омрачений. Этому телу легко становится жарко или холодно, или оно начинает страдать от голода, это также основа для множества болезней. Из-за этого загрязненного тела возникают все физические болезни. Что касается вашего ума, то он также рожден под властью омрачений, поэтому в нашем уме есть невидимая рана. Одно маленькое слово может причинить вам большую боль, так, что вы

даже не можете заснуть. Почему? Потому что в вашем уме множество невидимых ран. А если кто-либо не рожден под властью омрачений, это означает, что у него нет таких невидимых ран. Можно адресовать ему тысячи неприятных слов, но его уму они не причинят ни малейшей боли. Но даже если в этой жизни вы тренируете свой ум и немного ослабляете свои грубые омрачения, то, например, те слова, которые десять лет назад причиняли вам большую боль, спустя десять лет быстро такой боли вам уже не причинят. Так эта рана постепенно исцеляется. В нашем уме множество таких невидимых ран, которые возникают из такой причины, как наши омрачения. И это тоже аспект нашего мировоззрения, этот момент понимать очень важно. Будда говорил, что наши омрачения, а также отпечатки негативной кармы являются источником наших страданий, и арьи это видят очень ясно.

Никто из мыслителей в прошлом не говорил: «Источник наших проблем – это наши омрачения и отпечатки нашей негативной кармы». Они говорили, что в будущем источник человеческих проблем – это болезни нашего тела, разные бактерии, вирусы. Это правильно, но не совсем, это не полное открытие. Я думаю, что в будущем наука постепенно все глубже и глубже будет это понимать: что источник болезней всех живых существ – это вирусы омрачений. Но в настоящее время они говорят о таких вирусах как СПИД и тому подобное, а в будущем, когда они правильно откроют учение Будды, тогда они скажут, что вирус омрачений – это самое худшее. Своими глазами мы его увидеть не можем, но он является самым опасным. Этот вирус делает наши тело и ум несчастливими. Из-за этого вируса также приходят наши болезни. Вирус омрачений – это также источник болезней и тела тоже. Через три вируса – неведение, гнев и привязанность приходят и болезни тела тоже. Разные вирусы приходят из этого вируса. Поэтому главный вирус – это вирус омрачений.

Если ученые поймут это, то они начнут понимать буддийскую науку. Эта наука уже открыта Буддой, но наши мирские ученые до сих пор еще не пришли к открытию такого уровня. Почему? Потому, что их способ поиска истины очень примитивен. Недавно я встречался с одним ученым и говорил с ним о работе мозга. Ученые говорят, что мы можем понять, как функционирует мозг, но что касается проявления эмоций – негативные это эмоции или позитивные, то здесь мы различить не можем. Я спросил: «Как же вы не можете их различить?» Он сказал, что они ставили эксперименты на детях, показывали им одну фотографию, на которой кто-то испытывает позитивные эмоции и другую фотографию, где человек испытывал негативную эмоцию, и говорили, что в конце концов разницы в этом отклике мозга не было. Для мозга разницы нет. Но я ему сказал, что этот способ исследования очень примитивный. Например, можно исследовать мозг, когда человек развивает сильные позитивные эмоции, находится в медитации, тогда посмотрите на его мозг. А другой человек сильно гневается – посмотрите на его мозг. На сто процентов разница будет.

Он мне на это ответил, что таких экспериментов они не проводили. Он сказал, что теперь мы едем на Байкал и там все проверим. Итак, есть хорошая новость, что у нас установлен контакт с новосибирскими учеными из Академгородка. Пять лет тому назад я начал вести обсуждения с председателем Академгородка. Я сказал, что если учение Будды преподносить как религию, то оно не будет особо эффективным, оно не достигнет большого количества людей. Ну а если его преподносить как науку об уме, тогда оно сможет быть полезным для многих людей. Пять лет назад мы создали такой план, чтобы в будущем ученые в процессе медитации могли исследовать, как изменяется мозг в медитации. Если посредством медитации будет меняться мозг, это будет означать, что существует сознание, отличное от мозга. Потому что посредством сознания будет меняться мозг. Это будет очень важным доказательством. Ученых это тоже очень заинтересовало, они сказали, что постараются найти финансирование. Недавно они получили от государства бюджет на проведение этих



экспериментов. Но, что касается людей, двадцати одного человека, которые будут развивать шаматху, то я сказал, что их можно будет исследовать перед началом медитации, перед ретритом, и далее в конце, а в середине проверок быть не должно. Я не хотел бы, чтобы их беспокоили во время медитации, но провести исследование в начале и в конце – этим мы пожертвовать можем. Они хотели бы провести очень тщательный эксперимент на очень высоком технологическом уровне, хотят проверить не только мозг, но также исследовать тело на уровне клеток. Они хотят проверить, как все эти системы в процессе медитации будут меняться, а также хотят исследовать, как будут меняться функции мозга. Таким образом они смогут найти большое количество новой информации. Итак, они получили бюджет и в этот раз приедут, поэтому наша медитация на Байкале будет не чисто духовной, она будет и духовной, и научной. Это наука об уме, ментальная наука. То есть наш центр становится в большей степени центром для развития ума. Таким образом зарегистрирован наш центр «Дже Цонкапа». То есть, больше для развития ума.

Теперь вернемся к нашей теме. Для меня это тоже будет интересно, проверить, произошли ли изменения в мозгу у моих учеников, которые будут медитировать. Но если я обнаружу, что их мозг спустя шесть месяцев остался таким же, как и до медитации, это означает, что все это время они проспали. Я тоже хотел бы посмотреть на это, мне это интересно. Ну а если кто-то действительно добьется хорошего высокого развития, я попрошу их медитировать снова. Для меня это тоже будет хорошая информация, а также полезная для ученых. И далее, благодаря тому, что мозг будет развиваться при продвижении по стадиям медитации, я спросил, можно ли изобрести такое устройство, которое будет надеваться на голову, и оно показывало бы, какая стадия концентрации у этого практикующего – первая, вторая или третья, и ученые ответили, что если они получают достаточно информации, то смогут создать такое устройство.

Тогда я буду знать, когда люди говорят неправду, если они говорят правду, то будет сигнал. Если мы знаем, что на первой стадии концентрации мозг работает так-то, а на второй стадии – так-то, то, когда мы развиваем шаматху, наш мозг становится совсем другим, вот таким-то, и тогда в будущем сразу будет понятно, у кого есть шаматха, а у кого нет. И поэтому это меня тоже интересует. Но это не очень интересно, для меня это не главный вопрос. Если я говорю, что это интересно, то вы не должны думать, что это очень интересно. Немножко интересно. Как футбольный матч. Я смотрю футбол, но это для меня не самое главное. Хотя чуть-чуть это тоже полезно. Очень важен срединный путь.

И далее, третья строка. Итак, когда вы поймете, что главный источник ваших страданий – это ваши собственные омрачения, а также отпечатки негативной кармы, то в этом случае вы перестанете обвинять других в ваших проблемах, и это будет очень важным шагом. Когда ваш ум это точно понял, тогда это истина. Источник ваших страданий – это ваши омрачения. Это отпечатки вашей негативной кармы. Кто в этом виноват? Никто не виноват. Если вы не создали карму, то результат невозможен. Даже если кто-то прямо ударил вас по носу – все равно он не виноват. Этого не произошло бы, если бы в прошлой жизни вы его не ударили. Почему сейчас среди многих людей он нашел именно вас? Потому что вы создали карму. Поэтому это ваша карма. И кто виноват? Вы сами виноваты. Даже если вы не говорили никому ничего плохого, но вдруг к вам подходит какой-то человек и бьет вас по носу, вы не будете его в этом обвинять, вы подумаете: «Во всем виноваты мои собственные омрачения, моя негативная карма, которую я создал в прошлой жизни, а теперь я переживаю результат. Из-за того, что я когда-то создал такую негативную карму, я заставил теперь этого человека также создать негативную карму, и это жалко. Этим я очищаю свою негативную карму, а он создал новую негативную карму. Зачем мне ему отвечать? Он уже сделал то, от чего потом будет страдать». Тогда вам будет стыдно обвинять кого-то. Когда у вас мировоззрение основано на четырех благородных истинах, у вас внутри нет основы для

гнева. Когда кто-то делает вам плохо – жалко. Он сам получит результат своих действий. Зачем я буду желать ему проблем? Зачем думать о том, как бы сделать ему больно? Лучше думать о других вещах. «Пусть кто-то умрет, пусть кто-то заболит», – это очень неправильное мировоззрение. Наоборот, надо думать: «Пусть никто не страдает, никто не болеет. Пусть все болезни придут ко мне. Пусть я смогу отдать все свои хорошие качества другим, и пусть все будут счастливы. Пусть меня никто не уважает, я хочу уважать всех».

Вам это выгодно. Если другие вас уважают – вам ничего особенного. Вы уважаете других людей – вам выгодно. Если вас любят, это не так важно – чего там приятного? Если вы все проявляете ко мне уважение, у меня привязанности нет, мне неудобно, зачем это надо? Когда говорят: «О, у вас столько учеников», – мне неудобно. Некоторые ламы специально стараются демонстрировать, что у них много учеников, это глупо. Я не говорю, что я святой человек, я нормальный человек. Для нормальных людей это неудобно. Если человек ведет себя как слишком духовный, демонстративно сидит в позе медитации – мне неудобно за него. Я вижу, как он привязан, поэтому у него чуть-чуть ненормальная голова. Даже если он монах, голова ненормальная. Как стыдно! В этом отношении мирские люди более здоровы. Например, Владимир Путин мирской человек, но его голова нормально работает. Не совсем, но чуть-чуть нормально работает. Чтобы голова была совсем нормальной, для этого нужно духовно развиваться, знать философию. Поэтому внешние знаки уважения мне неинтересны. Для вас должно быть так же – люди вас уважают или не уважают – неважно. Всегда думайте так: уважают или не уважают – какая разница? Меня любят или не любят – какая разница? Это эго. Вашему эго это приятно. Также красота. Надо думать – это все ерунда. Если вы больны, а вам говорят, что вы здоровы, какая в этом польза для вас? Надо жить в реальности. Тогда пустые слова не будут иметь эффекта. Это мирская дхарма. Восемь мирских дхарм. Мирские дхармы убрать не так трудно. Когда ваш ум начнет чуть-чуть меняться, вы понимаете: «Ага, страшно – это болезнь омрачений. Я люблю других – это мне выгодно. Я уважаю других – это мне выгодно. А чтобы другие меня уважали – это мне не нужно, я не хочу, чтобы меня уважали. Я делаю добрые дела, но не хочу, чтобы они знали». Так поступает настоящий друг – делает добро и скрывает, чтобы никто не знал. Как в одном индийском кино. Мне оно очень понравилось. Друзья друг другу помогали скрытно и просили, чтобы им не говорили. Если вы своим друзьям помогаете с чистой любовью, но не говорите, что так делаете, скрытно делаете, тогда что ваши друзья подумают? «Ага, мой друг сделал мне доброе, но мне не сказал, скрытно сделал». Такому уважению цены нет! Вы этого не умеете. Как это стыдно! Я смотрел это индийское кино, когда был маленьким, мне так приятно было! Делать добро, но скрытно, не говорить. Мы же поступаем наоборот – делаем скрытно что-то плохое и не говорим об этом. А хорошее наоборот демонстрируем: «Я так сделал», это самореклама. Это очень низкий уровень ума.

Итак, говорится, что, если правая рука делает что-то хорошее, то левая рука не должна об этом знать. Я тоже стараюсь поступать так, что стараюсь делать что-то хорошее, но при этом держаться такого низкого, скромного положения, не хочу становиться слишком популярным. Почему? Если вы на бумагу капнете маслом, никто этого не увидит, но масло просочится, заполнив всю бумагу. И невозможно будет остановить масло, чтобы оно не просочилось через лист бумаги. Если вы подожжете лист бумаги, он очень ярко, красиво загорится, но при этом небольшое количество воды быстро затушит это пламя. Наша жизнь должна быть такой же – как масло пропитывает бумагу. Поступать эффективно – неярко, скромно, тихо. Каждый день потихонечку-потихонечку заниматься практикой, но развивать свой ум сильно-сильно. Тогда даже самый сильный злой дух вам не помешает. Если вы ведете себя скромно, незаметно, каждый день занимаетесь, то даже злой дух ничего не может сделать. Я подчеркиваю для вас, что это очень важная стратегия.

Итак, благодаря пониманию второй благородной истины, которая раскрывает вам, в чем состоит источник ваших страданий, и это ваши собственные омрачения и отпечатки негативной кармы, благодаря знанию этого вы не будете обвинять никого другого, а только самих себя. Далее, существует более подробное рассмотрение омрачений с точки зрения их причины, сущности, функции. Например, среди омрачений выделяют шесть коренных омрачений, есть и вторичные омрачения. Когда вы все это понимаете детально, это и есть наука об уме. А также, если вы обладаете информацией об эволюции, каким образом существовали с безначальных времен и до сих пор, как вы пришли из прошлой жизни в эту жизнь и как далее будете существовать. Как из этой жизни перейдете в следующую, кто это определяет, а это определяет никто другой, это определяется только механизмом ваших кармических отпечатков и вашей двенадцатизвенной цепью взаимозависимого возникновения. Итак, если вы обладаете подробной информацией о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то разовьете сильное отречение от сансары. И это одна из главных тем для медитации.

У Маудгальянапутры был один ученик, которого было очень трудно заставить практиковать медитацию. Даже если тот и занимался практикой, то как-то на поверхностном уровне, неискренне. Маудгальянапутра задумался, что же я могу сделать, чтобы помочь моему ученику заниматься практикой искренне и эффективно? И тогда Маудгальянапутра с помощью своих чудотворных сил перенес своего ученика на берег океана. Там лежал скелет очень большой рыбы. Ученик Маудгальянапутры спросил у него, что это такое? Он сказал: «Это кости мертвой рыбы. И это было твое тело в прошлой жизни». Ученика это немного шокировало. Он спросил, как же это произошло, что раньше у меня было тело такой большой рыбы, а теперь тело человека, какова эволюция, кто это все определяет? Кто определяет? Вы сразу думаете: кто это создает? Для детского ума, который не может усвоить сложную информацию, легко понять, что бог создал, это легко понять. Но когда вы узнаете более глубокий механизм, вы понимаете, что никто не создал, что там есть свой механизм.

Итак, Маудгальянапутра рассказал ему об эволюции жизни, о вращении по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, о том, каким образом по схеме этой двенадцатизвенной цепи мы вращаемся в сансаре с безначальных времен и до сих пор. Без какого-либо выбора под властью омрачений мы и рождаемся, и умираем. Это одна из самых больших наших ошибок. У нас, у всех людей есть свобода выбора, но при этом мы не свободны из-за нашего ошибочного выбора в прошлом. До тех пор, пока мы делаем ошибочный выбор, мы никогда не будем свободны. А что это за ошибочный выбор? Поиск счастья в сансаре – это ошибочный выбор. Итак, если вы все время ищите счастья в сансаре, то у вас всегда будет такая проблема, как отсутствие свободы. Когда я рассказал об этом своему тибетскому другу, он мне сказал, что его неправильный выбор был в том, что он женился. Он сказал, что из-за жены у него теперь нет свободы. Я ему сказал, что это маленькая сансара. Но главная проблема возникает, если не искать самый лучший выбор – ум, полностью свободный от омрачений. Это самый лучший выбор. Если есть этот выбор – мы всегда свободны, это безошибочный выбор. Полностью здоровый ум – как это хорошо! Обычно женщина, когда открывает глаза, думает: «О, мой принц на белом коне, когда ты придешь?» Вместо этого думайте так: «Мой ум, когда ты станешь полностью здоровым?» Тогда вы делаете правильный выбор. Вы из жизни в жизнь будете свободны. Иначе ваш принц сначала приедет на белой лошади, а потом окажется пьяницей, будет вас бить. А потом вы скажете, что у вас нет свободы. Но вы сами выбрали. Никто вас не заставлял. Тибетцы говорят, что кашу, которую вы приготовили, надо кушать – вкусно-невкусно, но вы сами приготовили.

Поэтому Будда говорил очень точно, что только нирвана – это покой. Тогда вы говорите – я это выбираю. Ум, полностью свободный от омрачений, здоровый ум – это мой выбор. Тогда вы будете свободны из жизни в жизнь. Это называется нирваной. Даже если вы стали самым популярным, все равно проблемы будут. Стали самым богатым – все равно проблемы будут. Жена будет – все равно проблемы будут. Одна жена – одна проблема, две жены – две проблемы, пять жен – еще пять проблем. В отношении мужа тоже так: пять мужей – пять проблем. Все равно нигде счастья нет. Только здоровый ум – это правильный выбор, только это. Тогда ваше внутреннее мировоззрение будет меняться. Вы внутри будете меняться, и вам будет неинтересно обманывать людей, которые вам доверяют, стремиться завладеть их деньгами вплоть до убийства, к вам не будут приходить такие грязные мысли. Когда ваше мировоззрение изменилось таким образом, даже если у вас отберут ящик золота, вы скажете: «Пусть забирают, мне неприятно». Ваше внутреннее золото не заберут, потому что внутри правильное мировоззрение, а когда внутри мировоззрение неправильное, тогда сразу приходит злой дух. Потому что мировоззрение неправильное, много глупых, неправильных мыслей. Воззрение неправильное – из-за этого сразу приходят омрачения. Правильное воззрение – для омрачений места нет.

Далее, третья строка, которую произнес Будда. Будда сказал: «Вот благородная истина арьев о пресечении». На что указывает слово «вот»? Оно указывает на наш ум, полностью свободный от омрачений. Это безупречное счастье. Это пресечение омрачений. Это наивысшее счастье. И арьи это видят очень ясно. Это настоящее, подлинное счастье. И это то, что называется вечным фактором счастья. Существуют временные факторы счастья, которые не являются подлинными причинами счастья, это объекты пяти видов чувственного сознания. Красивые объекты делают нашему уму немного приятно, когда с ними контактируют наши глаза. Эти красивые объекты немного радуют ваш ум благодаря зрительному сознанию. Но это временный фактор. Поэтому, как только вы перестаете видеть эти объекты, ваше счастье исчезает. Но если вы смотрите на объект долго, то спустя несколько минут вы уже перестаете испытывать такое же счастье. Сначала объект кажется вам красивым, но потом вы смотрите-смотрите и говорите: «Нет, я не хочу». Потому что это не настоящий объект счастья. Если бы это был настоящий объект счастья, то, чем больше бы вы смотрели, тем больше было бы счастья. Вы смотрите, смотрите, потом говорите: «Все, я больше не хочу смотреть, я устал, я буду на другое смотреть». Также, когда вы покупаете маленькому ребенку игрушку, сначала она кажется ему красивой, тридцать минут он смотрит, а потом откладывает в сторону. Потому что это не объект счастья. Это чуть-чуть приятно, но потом не хочется смотреть. Я спрашивал у людей, которые постоянно живут в теплых странах, все вокруг зеленое круглый год, они говорят, что это тоже неинтересно, все слишком зеленое весь сезон. Русские говорят, что зимой холодно – это плохо, если зимой нет снега – это тоже плохо. Таков человеческий ум. Объект сам по себе счастья не дает. Поэтому вы не хотите иметь этот объект долго. Если зимой мало снега, вы хотите снега. Когда наступает лето, вы говорите, что это хорошо, потому что лето быстро заканчивается. Когда у коровы заканчивается молоко, оно кажется особенно вкусным. Потому что оно заканчивается. Когда человек умирает, говорят, какой был хороший человек! Как будто бы он становится лучше, когда умирает. Потому что ваш ум такой. Когда чего-то становится меньше, вы думаете, что это хорошо. Поэтому мирское счастье – это объект страданий. Там нет настоящего счастья.

И также для слухового сознания какие-то звуки, какие-то запахи для обоняния – все это временные объекты счастья. Тактильные объекты для тела. Итак, это временные факторы счастья, которые мы можем купить за деньги. Но они не подарят вам настоящего счастья. Вместе с определенным счастьем они также принесут какие-то проблемы, и это называется страданием перемен. Какие бы вещи ни приходили в вашу жизнь, вместе с ними приходят и проблемы. Поэтому, если они есть – это хорошо, а если их нет – это тоже хорошо. Приходит

что-то одно хорошее, но вместе с этим появляются и какие-то другие проблемы. Если вы это понимаете, то у вас не будет слишком сильного интереса к мирским объектам. Если мы видим какой-то объект только с одной стороны и чувствуем невероятное счастье – это глупо. Из-за этого мы не видим проблем, а когда видим – уже поздно. Потом вы сидите дома – несчастливы, куда-то поехали – несчастливы. Когда не женитесь – несчастливы, когда женитесь – тоже несчастливы. Детей нет – несчастливы, дети есть – тоже несчастливы. Почему? Потому что ум глупый, неправильно работает. А если ваш ум правильно работает, то, когда детей нет – хорошо, дети есть – тоже хорошо. Жены нет – хорошо, жена есть – тоже хорошо, она развивает ваше терпение, хороший тренер. Нет тренера лучше жены. У женщины очень острый ум – ошибки мужа сразу видит. Это очень полезно для развития терпения. Поэтому, когда жена замечает ошибки мужа, спасибо большое! Мужчины не очень хорошие тренеры, потому что они не видят ваших ошибок. А женщина у своего мужа ошибки точно видит. Женщины имеют такую способность. Поэтому говорят, что за удачей мужчины стоит женщина. Правильно! Потому что они все тонкие ошибки сразу замечают. Поэтому тем мужчинам, у которых нет жены, обязательно нужна жена. Это шутка. Плюс, минус – ничего страшного. Даже у минуса есть плюсы. В буддизме говорится, что даже у минусов есть свои плюсы. Если вы это понимаете, вы видите, что буддизм – это невероятно! Страдания – это минус, но и у них есть свои плюсы, пять плюсов. И это то, о чем говорится в учении по тренировке ума. Вещи, которые вам не нравятся, то есть минусы, имеют свои плюсы. У мусора, который вы выбрасываете, тоже существуют плюсы. Из него можно сделать газ. Из мусора можно сделать много вещей. Мусор можно переработать, выработать энергию. Даже в мусоре есть свои плюсы. Поэтому, если это понимать, какие там могут быть проблемы? Человеческий ум – вот так должен работать.

Итак, в учении по тренировке ума говорится о пяти достоинствах страданий, то есть о пяти достоинствах минусов. И если вы их знаете и используете, то становитесь достаточно хорошим практиком. Если вы умеете из неприятных ситуаций вашей жизни получать пять плюсов, о которых писали мастера Кадампа, это поможет вам развить отречение, сострадание, очистить негативную карму – то, о чем писали мастера Кадампа, вот это вы можете по-настоящему. Тогда для вас страдание – это очень хорошо. Поэтому мастера Кадампа говорили: «Не радуйтесь временному счастью, а радуйтесь временным страданиям». Не полным страданиям, а временным страданиям. Например, если говорить о страданиях, которые вы испытываете в аду, то их превратить в ментальное развитие невозможно. Это слишком сильное, крайнее страдание. Также и для человека, если он испытывает какие-то крайние виды страданий, то все это просто красивые слова, он не сможет их использовать, но средние страдания мы можем привнести на путь ментального развития. Сначала нужно учиться привносить на путь ментального развития самые маленькие страдания, потом они уже не будут казаться вам страданиями, вы будете счастливы, и далее вы сможете использовать для тренировки ума все большие страдания. Точно также бодхисаттвы, когда испытывают большое страдание, говорят: «Как хорошо – это шанс потренировать ум». Все эти механизмы очень похожи. Раньше вы думали, у вас было такое мировоззрение, что чуть-чуть проблем – это кошмар. А сейчас у вас должно быть такое мировоззрение, что это мусор, а мусор тоже можно использовать, от него тоже есть выгода. Мусор можно переработать. Хорошо! Не дам никому мой мусор. Тогда вы знаете буддизм, и тогда вы практикуете буддизм как науку об уме. Если вы думаете, что буддизм – это обязательно поехать в храм, отдать там последние деньги, зажечь лампадки, или спасти сто тысяч рыб – это глупо! Зачем это надо? Здравомыслие нужно. Кому-то не хватает масла, а тут масло сжигают. Зачем это надо? Кому это выгодно? Нет здравомыслия. Самое лучшее подношение света – это солнце. Вы можете в любое время делать подношение солнца. Это самое яркое подношение света Будде! Также вы можете делать подношения хороших вещей, хороших машин. Россия – это наша территория, все это – наше подношение. И это здравомыслие.

Вторые факторы счастья – это продолжительные факторы счастья, наши позитивные состояния ума. Когда вы развиваете позитивные состояния ума, они делают вас счастливыми, но затем, когда проявляется омрачение, эти позитивные состояния ума тоже исчезают. И тогда вы становитесь несчастными. Поэтому без ума, полностью свободного от омрачений, даже позитивные состояния ума – это временные факторы счастья. Они непродолжительны, хотя и немного дольше, чем совсем короткие. А если эти позитивные состояния ума сопровождают ум, полностью свободный от омрачений, то они становятся вечными факторами счастья. А ум, полностью свободный от омрачений, как говорил Будда, это вечный фактор счастья. Нам нужно желать обретения именно его. Это безупречное счастье, высшее счастье, это вечное счастье, и, как говорил Будда, арьи эту истину видят очень ясно. Это истина, это правда, и арьи это видят очень ясно, поэтому это благородная истина арьев.

Теперь нам нужно постараться понять эти истины, и стараться искать счастье через четыре благородные истины. Также с помощью четырех благородных истин нужно стараться решать все наши мирские проблемы. И далее на такой основе, как четыре благородные истины в качестве главной материнской философии вам необходимы две истины – как основы. На основе относительной истины вы развиваете метод – бодхичитту и отречение, а на основе абсолютной истины вы развиваете мудрость, и тогда наш обычный ум, обладающий природой страдания, с помощью метода и мудрости превращается в ум Будды. Святой ум Будды. И в этом самая суть буддийской практики. Такое преобразование вам никто не подарит. Вам самим нужно его сделать. Наши тело и ум с помощью метода и мудрости нужно превратить в тело и ум Будды, и это основа, путь и результат. В этом состоит путь буддийской практики. При этом есть более подробные учения о том, как развиваются метод и мудрость.

Теперь, когда вы отсюда выйдете, ваше мировоззрение должно полностью отличаться от других, обычных людей. Если ваш ум вам скажет, что такие-то люди являются источниками ваших страданий, вы должны ответить, что никто из них не является источником моих страданий, только мои омрачения – это источник страданий. Далее, если ваш ум думает, что, обретя тот или иной объект, вы станете счастливы, вы должны отвечать, что нет, это не решит моих проблем, это не истина. А что истина? Истина – это если мой ум обретет совершенно здоровое состояние, тогда, где бы я ни находился, я буду счастлив, куда бы я ни отправился, я буду счастлив. И это действительно правда. Это третья благородная истина – истина пресечения. И если у вас возникают всевозможные проблемы, и вы начинаете жаловаться, вам нужно сказать себе, что, поскольку я рожден под властью омрачений, я обладаю природой страдания. Это первая истина. Рождение под властью омрачений – это моя стратегическая ошибка, которую я совершил в прошлой жизни. Теперь мне придется принять все эти проблемы. И нужно сказать, что, слава богу, что при рождении под властью омрачений я испытываю не какие-то большие проблемы, а только такие, маленькие. Это очень хорошо, как мне повезло! Тогда у вас не будет никаких вопросов. А благородная истина пресечения – это моя цель, и чтобы ее достичь, нужно медитировать на благородную истину пути. А без медитации, без создания причин, ожидать, что я обрету счастье – это просто мечты, это нереалистично. Вам нужно сказать: «Я создам причины безупречного счастья посредством развития шаматхи и випашьяны».

Итак, думайте согласно тому, чему я вас сегодня научил, и это будет практикой Дхармы. Это самая мощная практика Дхармы. Теперь ваше мировоззрение стало чуть-чуть шире. Потом у вас будет только один выбор – любовь и сострадание. Другого выбора нет. Гнев – неправильный выбор. Только один выбор – любовь и сострадание. Другого нет. Если другие

люди вам хорошо делают – вы их любите, а если они вам плохо делают – тоже любите. Они страшно плохо делают – все равно любить надо, другого выбора нет. Это очень полезно.