

Геше Джампа Тинлей

ВОСЕМЬ ДЕБЮТНЫХ ОШИБОК

Екатеринбург
2006

Геше Джампа Тинлей. Восемь дебютных ошибок: лекции, прочитанные в Екатеринбурге в октябре 2005 года / Пер. М. Малыгиной. — Екатеринбург, 2006.

© Геше Джампа Тинлей, 2005
© М. Малыгина, перевод, 2005

13 октября 2005 г. 18.00

Я очень рад вновь увидиться с вами после нашей последней встречи, точнее — первой встречи в Екатеринбурге, которая состоялась несколько месяцев назад. Обычно, чтобы получить драгоценное Учение о том, как укротить свой ум, вначале надо развить в потоке своего ума правильную мотивацию. Мотивация должна быть связана с вашим желанием укротить свой ум. Вы должны понимать, что с изначальных времен нашего существования в сансаре и по сей день мы прибегали к разнообразным методам избавления от страданий, методам обретения счастья, но, поскольку ни один из тех методов, к которым мы прибегали, не был связан с укрощением ума, нам так и не удалось стать счастливыми по-настоящему. Мы так и не избавились от страданий. В действительности, если вы не укротите свой ум, то кем бы вы ни стали, куда бы вы ни попали, где бы вы ни оказались, чего бы вы ни достигли, вы никогда не решите своих проблем.

[Вы никогда не сможете стать счастливыми, потому что когда ваш ум омрачен, он не может быть счастливым. <...> Даже когда в кармане мало денег, неомраченный ум спокойный, счастливый. Когда в уме много омрачений, он неправильно думает. Тогда, даже если когда в кармане много денег, счастья нет: ум беспокойный. Даже если вы очень популярный человек, ум несчастливый. Вы даже спать не можете.] *

Поэтому укротить свой ум очень-очень важно. Не только ради благоденствия в будущих жизнях, но и ради этого существования. Если вы хотите уже сейчас жить полной жизнью, то лучший способ добиться этого — укротить свой ум.

[Это я могу говорить, опираясь на свой опыт. Я благодарен своему Учителю, философию которого внимательно изучаю. Мой ум немножко укрощен, поэтому он очень спокоен. Поэтому если я в России — то я счастлив в России, если я в Индии — в Индии я тоже счастливый, потому что ум спокоен. У ума много омрачений, много мыслей, он много думает: «Наверное, был бы я в другом месте, был бы счастливым, приеду обратно в Россию, там я буду счастливым». Так ум никогда счастливым не будет. Когда ум неправильно думает, он всегда несчастливый. Когда в уме правильные мысли, когда он уважает других, он всегда счастливый. Сколько счастливых семей? Это когда муж и жена правильно думают, когда мысли здоровые, когда, если один совершает ошибку, то другой спокоен. Человек без ошибок не может. Когда случается ошибка, другой не перестает его любить. <...> Тогда в семье гармония будет. Когда муж что-то говорит, вы ему: «Ты не устал, да?» —

* Здесь и далее слова Учителя, которые он произносит по-русски, заключаются в квадратные скобки. — *Прим. ред.*

«Нет, не устал». — «А, пожалуйста, тогда еще говори». (Смех.) Пусть говорит. Потому что кто это говорит? Это не ваш муж, не ваша жена говорит, не их ум, а омрачение, неправильное состояние ума. Внутри — это ваш муж, он очень спокойный. Когда муж гневно говорит, жена не гневается: «Это не мой муж говорит, мой муж сейчас спит, это его гнев говорит. Это гнев, а не мой муж. Пусть он говорит, этот гнев, мой муж сейчас спит». Пусть говорит, ничего отвечать не надо. Потом гнев уйдет: «Ой, сейчас это мой муж со мной разговаривает, а до этого его гнев говорил». Она скажет: «До этого твой гнев такое говорил!» Муж подумает: «У моей жены такой тонкий ум!» Жена скажет: «До этого твой гнев меня так наказал, но ты больше так не выпускай свой гнев, мне от него немножко плохо». И муж никогда так не сделает. Никогда так не надо делать, не надо выпускать свой гнев. Когда один человек гневается, другому следует больше любить. Надо знать: он несчастлив. В своем уме он не счастливый. Он не рад. <...>]

Можно сказать, что в нашей жизни есть два вида проблем. Одни являются неминуемыми, неизбежными, такие как несчастные случаи, когда мы можем покалечиться, потерять ногу. С подобными обстоятельствами нам приходится только смириться, потому что с этим ничего не поделаешь. Но большая часть проблем — это проблемы, созданные нашим умом. Вот эти проблемы являются для нас лишними, с ними мы можем справиться, можем их устранять, предотвращать. А делать это мы сможем с помощью правильного мышления. В буддизме говорится, что все неприятные для нас проблемы, которые связаны с нашим умом, созданы нашим умом, возникают вследствие неправильного мышления. Разрешить эти проблемы, таким образом, можно с помощью правильного мышления. С помощью правильного мышления, если вы совершили ошибку, достаточно лишь сказать: «Прости меня, я прошу прощения». Этого будет достаточно для того, чтобы разрешить проблему.

[Когда человек просто так говорит: «Прости меня», — это дурак. Если он сам увидел ошибку, осознал, что виноват, тогда правильно сказать: «Я ошибся. Пожалуйста, извини меня, больше я так не буду. Пожалуйста, извини меня». Когда я ошибаюсь, я говорю своим друзьям: «Извини, это моя ошибка».]

Если вы совершаете ошибку, очень важно признавать ее и просить за нее прощения. Это будет лучшим лекарством. Когда вы попросите прощения, любой человек очень порадуется.

[Когда человек разгневан, в его ушах словно кипит молоко.]

Когда у человека уже закипел ум, он стал подобен кипящему молоку, и если в этой ситуации вы говорите: «прости меня», слова подобны каплям холодной воды, которую вы проливаете на кипящее молоко и тем самым осаживаете, остужаете ум. И тогда даже если вы ни в чем не провинились, а другой человек неправильно вас понял, вскипел, как то молоко, мож-

но из сострадания к нему сказать: «Прости меня, я виноват». Ну что вы от этого потеряете?

Я сейчас буду рассказывать вам о том, как научиться мыслить правильно. Такие омрачения, как гнев, зависть, не могут снова возникнуть в вашем уме, если у вас правильное мышление. В буддизме говорится, что все наши омрачения, которые делают несчастными и нас, и других, являются следствием неверного мышления. Сначала я расскажу вам о том, что такое неправильное, неверное мышление. Это то, к чему вы обычно прибегаете в повседневной жизни. А затем я расскажу вам о том, что такое правильное мышление, и тогда вы сможете сравнить эти два вида мышления и решить для себя, какое из них по-настоящему глубоко. Когда вы проведете такое сравнение, то поймете, что наше повседневное, будничное мышление очень похоже на мысли детей, на детское мышление.

[Вот вы немножко счастливы, летаете, потом депрессия, а в ней глубинной философии нет. Философия — это глубина мысли. Правильные мысли — это философия. Не думайте, что философия — это толстые книги, там очень сложным языком написано, который только профессор знает. Это не философия. Я такую философию не люблю, зачем нужна такая философия? Я устаю от таких толстых книг. Настоящая философия — о том, как правильно мыслить, она дает почву для размышления. Когда мысли идут правильно, и вы счастливы, и другие люди счастливы. Это называется философия. Она не обязательно очень сложная, когда понятно только два-три слова; это не философия. Я говорю о живой философии. Живая философия очень полезна.]

Мне не хотелось бы также пытаться произвести на вас впечатление путающей, глубинной, очень изощренной философией, не в этом моя задача, меня это не интересует. Моя задача — познакомить вас с философией, которая была бы практически полезна для вас в вашей повседневной жизни.

[Буддийская практика — это не обязательно читать мантры или что-то другое. Что такое буддийская практика? Это правильно мыслить. А правильно мыслить — это буддийская практика.]

Потому правильное мышление имеет место тогда, когда ваше тело, речь и ум естественным образом становятся позитивными. Когда ваши поступки на уровне тела, речи и ума становятся позитивными, то в первую очередь это делает счастливыми вас самих, а во вторую очередь делает счастливыми окружающих вас людей.

[У людей, которые правильно мыслят, лица спокойные, счастливые. Человек сияет. Он счастливый, рядом даже собака, кошка чувствуют эту атмосферу. Такой человек становится очень спокойным. У людей, которые неверно мыслят («наверно, он виноват, или она виновата, все виноваты»), ум как молоко кипит, лицо черное, не сияет.]

Ученые проводили определенный эксперимент (может быть, вы смотрели программу об этих экспериментах по телевидению) и установили, что вода очень подвержена воздействию со стороны людей. И в зависимости от того, с каким умом, с каким настроением человек находится рядом с этой водой, ее структура меняется. Допустим, вода стоит рядом с человеком, который настроен очень негативно, у которого очень деструктивное, разрушительное мышление; если заморозить эту воду и посмотреть на кристаллическую структуру, окажется, что она тоже стала хаотичной, деструктивной. А позитивный настрой ума человека может повлиять на материю, на структуру воды, и когда опять же эту воду замораживаешь, то видно, что рисунок ее кристаллической структуры стал гармоничным, красивым.

Так, если ум может оказывать воздействие на внешнюю воду (а надо отметить, что буддисты с этой теорией знакомы уже давным-давно, на протяжении многих лет они ею пользуются; важно также учесть тот факт, что мы на 80 процентов состоим из той же самой воды), то гораздо большее воздействие он оказывает на ту внутреннюю воду, из которой мы состоим.

[Поэтому главная причина наших болезней — это неверное состояние ума. Это самая главная причина. Если состояние ума неверное, у нас внутри нет гармонии, нет баланса, поэтому могут болеть печень, легкие, сердце. Нет баланса. Потом болезней больше, больше, потом ум думает: «наверное, я болею», «наверное, мне плохо», «наверное, я нездоровый», и ему еще хуже.]

Поэтому одна из основных причин заболеваний вашего тела — это также состояние ума. Когда же ваше мышление становится позитивным, то даже если вы заболели чем-то, вы способны самостоятельно вылечиться от этой болезни. А если ум настроен позитивно, если ум сильный, крепкий, то какие-то болезни можно вылечить даже без помощи лекарств. Это правда.

В Тибете существует множество историй об этом. Например, есть история одного популярнейшего тибетского Учителя ламы Еше, который в 70-е годы принес буддийское учение на Запад. У него было очень больное сердце, и, если верить западным врачам, ему надлежало умереть много лет назад. Тем не менее он прожил еще очень, и после его смерти обнаружилось, что в его сердце проросла дополнительная артерия, что с точки зрения врачей было абсолютной загадкой. Врачи не могли понять, откуда взялась эта артерия, поддерживающая работу сердца.

Когда наш ум спокоен, позитивен, в организме мобилизуются определенные силы, микроорганизмы, которые способны противостоять заболеванию, которые способны уничтожить болезнь.

Чрезмерное употребление антибиотиков убивает не только болезнетворные, но и полезные для нашего здоровья бактерии. И вполне логично, что когда ваш ум настроен позитивно, это мобилизует защитные силы, иммунитет вашего организма таким образом, что полезные для здоровья бактерии

становятся активнее, сильнее, чем вредоносные бактерии, и побеждают болезнь. Если же ваш ум настроен негативно, он ослаблен, и это ослабляет в свою очередь ваше тело, т. е. активизируются как раз болезнетворные микробы. Поэтому даже ради вашего доброго здоровья очень важно иметь правильное мышление.

Я пока не говорю о счастье в будущей жизни; сейчас не время рассуждать о будущей жизни, потому что это большой вопрос: есть будущая жизнь или нет. Но нам всем абсолютно точно, достоверно известно, что эта наша жизнь существует. Поэтому для начала поговорим о том, как стать счастливыми в этой жизни. Это практичнее, потому что если вы узнаете, как стать счастливыми в этой жизни, то, соответственно, будете знать, как стать счастливыми в следующей жизни.

Итак, с одной стороны, буддийская практика очень легка, но, с другой стороны, она очень трудна. Почему? Она может быть легкой, — потому что это состояние ума, потому что это то, что связано с изменением вашего мышления. Если вы умеете менять свое мышление, то, соответственно, практиковать буддизм для вас станет легко, если вы знаете, как это делать. Вам не надо будет ни слова произносить о том, что вы буддист, или что-то вроде этого; это вовсе необязательно. Единственное, что вам нужно, это научиться мыслить правильно, стать позитивным, стать *чистым* человеком. Если вы станете таким человеком, это будет означать, что вы настоящий буддист, или настоящий христианин, или настоящий мусульманин. Основной смысл всех мировых религий заключается в том, чтобы сделать нас чистыми людьми. Если же вы не умеете правильно практиковать, вам придется очень трудно. Если вы не будете получать достаточно наставлений по Учению, то будете заставлять себя насильно менять свое мышление.

[Это очень сложно.]

Мышление можно изменить не насильно, мышление можно изменить, когда вы открываете свои глаза на реальность, открываете свой ум.

[Когда я вижу, что ум открыт, я думаю: «Это правильно». Потом, с опытом, вы посмотрите на ваши мысли: «А, мой ум счастлив, и мой сосед счастлив, и все люди счастливы», — это правильные мысли. Я тоже счастлив, когда так думаю. И другой тоже счастливым станет. «А раньше я думал по-другому, это были неправильные мысли. Сначала я был несчастлив, и когда я так думал, все мои друзья, родственники, — все были несчастливы».]

Вначале я расскажу вам, какие ошибки мы совершаем обычно.

В буддизме говорится, что первый шаг к мудрости — это признание собственных ошибок. Все мы хотим быть хорошими людьми, но не умеем признавать свои ошибки. Как говорится, в своем глазу мы не видим бревно, а в чужом даже соринку замечаем. То есть собственные ошибки, недостатки, большие как слон, мы увидеть не способны, а чужие недостатки, крошеч-

ные как соринка, мы видим очень отчетливо. Это очень серьезная ошибка. Первоначальная наша ошибка состоит в том, что мы все время берем с собой увеличительное стекло и в нем рассматриваем недостатки других людей. Первое, что нам нужно сделать, — заменить это увеличительное стекло на зеркало, в котором надо рассматривать собственные недостатки. И, так же как женщины обожают смотреться в зеркало, вы используйте зеркало для своего ума, в которое вы могли бы рассматривать свои недостатки.

[Когда вы смотрите на друзей, смотрите в зеркало: «Как я поступил? Как я подумал? Как я сказал? Мне стыдно, — как я могу так думать?» Когда люди смотрят в зеркало, они видят свои недостатки. Даже когда мы разговариваем, мы этого не понимаем. Потом посмотрим в зеркало и думаем: «Ой, это неправильно, я так не должен думать. Завтра я так не буду думать. Завтра я буду лучше, сто процентов». Когда становится стыдно за свои ошибки, завтра, прежде чем так говорить, вы будете думать: «Нет, я так не могу, мне очень стыдно».]

Это то, что называется прогрессом, продвижением вперед. Поэтому то, что я вам предлагаю, постарайтесь запомнить, и вместо того, чтобы постоянно использовать увеличительное стекло, постарайтесь использовать зеркало, чтобы разглядывать собственные недостатки. Особенно это касается отношений между мужем и женой: вы не должны все время рассматривать друг друга через увеличительное стекло, потому что в этом случае вы оба будете несчастливы.

Сейчас я рассказываю вам о вашем собственном неправильном мышлении. Если вы прожили вместе пять лет, то все недостатки, все те проступки, которые совершила ваша жена за эти пять лет, вы все время собираете, собираете вместе, вы складываете их куда-то, и тогда, когда вы смотрите на это, все мелочи, накопившиеся за пять лет, для вас превращаются в огромную гору недостатков. Допустим, если зал окрашен в белый цвет, то по его стенам могут тут и там встречаться черные пятнышки, и если вы их вместе не сводите, то даже не замечаете. Если же вы соберете их вместе, то получится одно громадное черное пятно. Если все недостатки, ошибки, просчеты, которые были совершены за пять лет, остаются на своих местах, если вы не тащите их с собой в своей памяти, оставляете их в том времени, в котором они были совершены, то тогда они не кажутся большими, потому что всем свойственно совершать ошибки. Если же вы тащите их с собой в своей памяти, если вы их мысленно накапливаете, то тогда, когда вы соединяете их вместе, они кажутся очень большими, а потом очередная ошибка становится своего рода последней каплей, которая переполняет чашу вашего терпения через край.

Подобное мышление является причиной всех семейных ссор. Поэтому я вам предлагаю следующее. Вместо того, чтобы отчетливо помнить о недо-

статках друг друга, старайтесь помнить о доброте, которую мы проявляем друг к другу.

[Это правильные мысли. Когда муж и жена или друзья семьи напоминают друг другу о добрых делах, когда вы будете помнить, что они доброго вам сделали, вы будете их лучше любить, больше о них заботиться. Вы счастливы — все счастливы.]

Нашему уму свойственна одна неправильная тенденция — у нас есть склонность запоминать все недостатки, ошибки людей очень отчетливо, хотя доброту других людей, проявленную к нам, мы почему-то забываем. Это ошибка. Если я спрошу у какого-нибудь мужчины, мужа, что хорошего и доброго тебе сделала твоя жена, какие у нее достоинства, он скажет: «Мне нужно подумать, я так сразу и не отвечу». В тот самый момент, когда он ест приготовленный женой ужин, он как раз и говорит: «Мне нужно подумать. Не могу сразу сказать, что хорошего она мне сделала». Если я спрошу его, а какие вообще ошибки совершила твоя жена, то он сразу застрочит как из пулемета. Вы услышите длинный список ее ошибок, проступков, как в такой-то день, три года назад, четыре года назад она сделала то-то и то-то. Тогда вдруг обнаружится, что у него необычная память. Вот это и есть тот самый ошибочный механизм. Если в вашей семье действуют такие неверные механизмы, то как в ней может быть мир и покой?

То же самое применимо и к женщинам, женам. Если вы поинтересуетесь у какой-нибудь женщины, что хорошего тебе сделал твой муж, а на ней в этот самый момент шуба, которую купил ей муж, она тут же ответит: «Мне нужно подумать». Но если спросить, а какие вообще ошибки совершил твой муж, что он тебе сделал плохого, то она точно так же застрочит как из пулемета и выложит полный список его ошибок, которые она запомнила, естественно, очень хорошо и отчетливо. При таком мышлении невозможно жить в мире и гармонии, и именно поэтому в последнее время столько разводов. На самом деле никто не хочет разводиться; когда люди встречаются, когда они женятся, они уверены, что проживут вместе всю жизнь, и они обещают друг другу быть все время, постоянно вместе, до самой смерти. Но из-за этих вот неверных механизмов, которые непрерывно действуют в нашем сознании, их совместная жизнь в итоге приходит к концу, они разводятся. Но когда они разводятся, после этого они оба несчастны. После развода муж будет продолжать искать ту же самую женщину, свою жену в других женщинах, но не найдет ее, поэтому не будет счастлив с другими. Жена будет продолжать искать своего мужа в других мужчинах и опять же не сможет его найти. Она будет несчастлива. Это полезно понимать.

Это очень важно; вместо того, чтобы помнить об ошибках, совершенных другими по отношению к вам (мы все без исключения совершаем ошибки, потому что все люди имеют свои слабости), лучше помнить, думать о том

добре, которое другие принесли вам. Если муж и жена будут все время помнить о доброте друг друга, когда кто-то из них совершит ошибку, то муж, к примеру, скажет: «В этом виновата не моя жена, в этом виноват ее гнев. Гнев этот совершил эту ошибку». Если будет четко проводиться это разделение, то тогда муж и жена будут все время любить друг друга чистой любовью.

[Когда муж или жена гневается, она говорит: «Я тебя не люблю, ненавижу», — но внутри как можно не любить своего мужа? Как муж может не любить свою жену? Наш ум — дурак. Когда муж гневается, она говорит: «А, наверное, он меня не любит! Тогда я тоже его не люблю». Потом они все больше несчастливы. Даже когда она говорит: «Я тебя не люблю», — надо знать: «Это не моя жена говорит, это не мой муж говорит, это его гнев говорит. Мой муж, моя жена очень добрая. Это ее гнев говорит. Потом гнев уйдет, моя жена возвращается. Это надо помнить».]

Это действительно правда, потому что когда нечто подобное происходит, в это время ваш муж или ваша жена спят, и за них говорит ее или его гнев. Необязательно это должно касаться мужей и жен, то же самое можно отнести к вашим друзьям, подружкам; потому, когда нечто подобное происходит, вы просто скажите себе: сейчас моя подруга, или моя жена, или мой муж спит, а в нем говорит гнев вместо него. А потом, когда это кончится, он опять проснется и опять станет самим собой.

Когда человек находится в гневе, можно сказать, он и так находится в очень тяжелом положении, поэтому не надо усугублять его гнев, а нужно постараться остудить его. Лучшее орудие, с помощью которого вы можете избавить другого человека от гнева, это показать, проявить чистую любовь к нему. Когда ваш спутник жизни, ваш партнер находится в дурном настроении или в раздраженном состоянии, просто постарайтесь продемонстрировать, проявить чистую любовь к этому человеку, лишенную какого-либо эгоизма с вашей стороны.

[Жена знает: муж в этот момент не счастливый, поэтому надо проявить чистую любовь, сказать: «Я тебя очень люблю. Пожалуйста, не подумай неправильно. Если это моя ошибка, извини. Хорошо?»]. Сказала эти слова, и он такой счастливый будет, и она счастливой будет! Важно любить и говорить это. Иногда ваше внутреннее эго не дает вам говорить, и это неправильно.]

И еще очень важный совет. На первых порах вы все равно не сможете полюбить всех живых существ, поэтому сначала постарайтесь полюбить своего мужа или жену, или очень близкого друга, своих родителей, которые очень добры к вам, больше, чем себя. Вот этих людей вначале постарайтесь полюбить больше себя.

[Потом это будет чистая любовь, забота о других больше, чем о себе. Потом вы полюбите вашего соседа, потом весь город Екатеринбург, потом

всю Россию, потом всех живых существ. Тогда вы станете святым человеком, ведь вы будете любить других больше, чем себя. Такой человек будет очень счастливым. Потому что он заботится о других больше, чем о себе, без эго. <...> Он всегда спокойный, счастливый.

Наше дурацкое эго говорит: «Я, я, я; меня надо уважать, никто меня не уважает, муж меня не уважает, мой папа меня не уважает, всегда меня ругает, мама меня не уважает». Все добро забывают: «Этот сосед вчера мне плохо сказал, плохо на меня посмотрел. Наверное, никто меня не любит. Такой кошмар! Я, я, я...» Потом, даже когда три человека над чем-то смеются, он думает: «Наверное, обо мне смеются. Что надо мной смеяться?» А они просто разговаривают. <...> Потом он начинает сходить с ума. И с таким эго: «Я, я, я», — сходит с ума. Много думает, думает, думает... Мой русский понятен, да? Потом спать не может. Много дурацких мыслей, когда сильное эго.]

Поэтому будьте менее эгоистичными, заботьтесь лучше о других. Когда ваш ум успокоится, он станет очень счастливым. Для вас родители мужа, родители жены должны стать подобны вашим родителям. Никакой разницы нет, вы должны любить их и заботиться о них. Они постоянно стареют, дряхлеют, а если мы не будем им помогать, кто еще поможет? Вы должны думать об этом так: это мой долг, я должен помогать!

[Потому что когда мы рождаем детей, — они такие маленькие, не знают, как кушать, говорить не могут. (А люди всегда берут друг от друга добро.) Потом эти маленькие мальчик или девочка всегда зависят от доброты других. Потом они вырастают, становятся немного независимыми и забывают о добре, а это очень неблагодарно. Я говорю это не с точки зрения религии, это жизнь. Если винить друг друга за доброту, тогда не надо помогать друг другу. Потому что это зависть. Люди завидуют доброте, всегда берут друг у друга добро; а надо быть ответственным, отдавать немножко доброты. Это добрые мысли. Мой русский понятен, да?]

Все дело в том, что мы в большой степени зависим от доброты других людей по отношению к нам на протяжении всей жизни. Например, с момента появления на свет и по сути дела до совершеннолетия, до обретения самостоятельности мы находимся в состоянии зависимости от родителей, ничего не способны сделать сами. Потом где-то в середине жизненного пути мы обретаем некоторую независимость и тогда забываем о той доброте, которую проявляли к нам родители, мы становимся равнодушны. Это большая ошибка, потому что пройдет совсем немного лет, и мы состаримся. Мы состаримся и опять же попадем в зависимость от доброты других людей. Поэтому в середине жизненного пути, пока мы сохраняем некоторую зависимость, как мы можем забывать о доброте других людей? Поэтому все время напоминайте себе: «Я должен отблагодарить других за их доброту, я должен делать что-то хорошее для других, потому что они очень добры ко мне».

[У меня есть личный опыт. Я стану счастливым, когда помогу другим людям, читая мои лекции. Я вам лекции читаю и хочу, чтобы вам полезно было. Когда на своих лекциях я вижу ваши счастливые, добрые лица, после лекции я думаю, что моя жизнь не пуста, что я немножко открыл людям глаза. Я вижу доброту в лицах, счастье в глазах, и завтра эти люди будут намного добрее. Когда я так думаю, я очень счастлив. Когда мы делаем друг друга счастливыми, а потом вспоминаем об этом и думаем, как мы помогли людям, сделали несколько человек счастливыми, ум очень счастлив. Я немножко помогу людям, потом эти люди будут счастливыми, — это очень сильное счастье. За миллион долларов я это купить не могу. Поэтому вы тоже помогайте людям; когда вы увидите, что другие люди счастливы, вы еще больше счастливыми будете. Если вы так делаете, вы всегда счастливы — в этой жизни счастливы и в будущей жизни счастливы. О будущей жизни я не буду ничего говорить. В будущей жизни я тоже счастливым буду. Если ваши мысли неправильные (злитесь, плохо говорите), верите вы или не верите в будущую жизнь, если вы сейчас поступаете неправильно, в будущей жизни плохо будет. Если я себе говорю: «Я религиозный человек, я буддист, я много мантр читаю», — мысли неправильные.

Карма — это закон причин и следствий. Буддист — не буддист, карма не думает. Какую причину вы создаете, такую и получаете. Если вы религиозный человек, карма об этом не думает; какая причина, то и получаете. Нехорошую причину создал, нехорошую жизнь получай. Карма не думает: «О, этот человек буддист, раньше он не был буддистом, сейчас стал буддистом, негативная карма не придет». <...>]

Поэтому заботьтесь больше о других. Это мой сердечный совет вам — храните его в своем сердце; если вы будете применять этот совет, он принесет вам результат завтра и даже сегодня; если вы сегодня уже начнете его применять, увидите и почувствуете этот результат.

[Ваш муж или жена, когда вы придете домой, подумает: «Он такой тихий, добрый стал! Обычно он другой. Сегодня он совсем другой, наверное, это не мой муж». Или: «Наверное, это не моя жена». Я шучу.]

Еще у вас одна ошибка часто встречается: когда вы охвачены негативными эмоциями, вы поспешно что-то делаете под влиянием этих эмоций, слишком быстро реагируете. Это ошибка. Вы мгновенно что-то говорите под воздействием эмоций. Вы должны запомнить одно очень важное изречение, точнее совет: не надо, находясь на волне эмоций, поспешно что-то говорить. Потому что сказанное слово назад уже не вернешь. Но если вы сдержались и не сказали, что хотели, вы можете сказать то же самое в любое другое время.

[Вовремя говорить — эффективно. Когда злишься, гневаешься, слишком много ненужного говоришь. Потом от этого становится хуже. Когда муж или жена ошибаются, они многое поспешно говорят. Это ошибка.]

Когда наступит подходящий момент, например на следующее утро, когда эмоции уже утихнут, ум успокоится, вот тогда вы можете своему мужу высказать все, что хотели сказать накануне. И когда ваш муж или жена в гневе находится, не надо отвечать сразу тем же самым. Вы просто возьмите и запишите тайком от него или от нее этот гневный монолог, а на следующее утро, за завтраком, покормив мужа, включите ему ту музыку, которую он вчера вам сочинил. И скажите ему: «Вот эта прекрасная песня, которую ты спел мне вчера, слушай песню своего сочинения». (Смех.) А он в это время будет как раз подносить ложку ко рту, и когда услышит то, что он наговорил, у него пропадет аппетит, и он скажет: «Нет, ну хоть я и дурак, но не настолько же!» (Смех.) Поэтому и говорится, что негативные эмоции, такие как гнев и т. п., делают из людей настоящих дураков. Если вы не хотите оказаться очень глупыми, не надо ничего говорить в гневе, потому что когда вы в гневе что-то говорите, то в этот момент вы производите впечатление самых настоящих дураков. Поэтому, когда я, например, впадаю в гнев, я обычно молча удаляюсь куда-нибудь в другое место.

[Зачем я буду что-то слушать гневное или сам неправильно говорить? Я встану и уйду.]

А сейчас я даю вам философское учение в форме совета, самого что ни на есть полезного для вас, потому что это для вас наилучшее лекарство.

[Настоящая философия — это лекарство. Вы когда сами себе книги читаете, не знаете, какое лекарство надо кушать; там много сложного есть. Потом некоторые очень сильное лекарство кушают и думают: «О, эта философия мне полезна». Поэтому очень важен опыт учителя, он дает дозу, которая вам полезна. В библиотеке по буддийской философии много очень хорошего лекарства есть для нашего ума: чтобы ум добрым стал, чтобы меньше было омрачений, какое состояние ума правильное. Я даю небольшую дозу лекарства, которая вам будет полезна. Сначала я утоляю ваш голод, потом даю вам воды, чтобы вы немножко попили. Потом у вас появится реакция: через 10—30 минут ваши лица засияют. Ум спокоен. Это — реакция на лекарство, духовное лекарство. Настоящее буддийское учение — это лекарство, которое делает наш ум спокойным, добрым, чистым. Это лекарство делает ум здоровым. Не надо буддийскую шапку носить. Вам она не нужна. Зачем вам буддийская шапка? Вам она не идет. Не надо буддийских одежд. Буддийская философия — это лекарство, это совет. Послушает его человек и станет лучше. Это самое главное.

В Тибете есть своя культура, и буддизм пришел в нее из Индии. В России тоже есть глубинная философия, своя культура. Тибетская культура сохранилась. Я хочу, чтобы так же было и в России. Русская культура очень богата. К тибетской культуре тибетский народ идет. Россия, русские люди к тибетской культуре не идут. У вас погода другая, у вас менталитет другой.

У вас очень хорошая культура. Самая лучшая культура — это своя культура. Самое главное — видеть в своей культуре тибетскую богатую философию. Возьмите ее, станьте лучше. Хорошим человеком, не фанатиком. Я не хочу, чтобы вы стали религиозными людьми, я хочу, чтобы вы стали добрыми людьми, это для меня главное. Иногда, когда я говорю «религиозный», мне даже неудобно, потому что многие религиозные люди — фанатики, другую религию они считают плохой. Зачем нужна такая религия? Я думаю, такой религии не нужно человеку. Нам нужен здоровый, философский совет, делающий людей добрыми, хорошими. Это — самое главное. Поэтому я вам советую: пожалуйста, будьте в первую очередь хорошими людьми, а религиозными — во вторую.]

Чтобы вы могли укротить ваш ум, первое, наиважнейшее для вас условие — это иметь в жизни свои принципы.

[Человек, у которого есть принципы, — сильный человек. Когда у человека жизненных принципов нет, он как собака, у которой тоже нет принципов: кинул ей туда кусок мяса, она прибежала, кинул туда — побежала туда. Потом — как в мышеловке. Русские говорят: «Бесплатный сыр — только в мышеловке». Потом бывает поздно. У снежного льва есть принципы. Киньте ему кусок мяса, он не прибежит, он даже не посмотрит на этот кусок мяса. У него есть принципы, у него есть цель. <...>]

Для нас очень важно иметь в жизни принципы. Какие же принципы у нас должны быть? Сейчас я говорю не о принципах, которые связаны с религией, с верой и так далее. Я говорю лишь о тех принципах, которые имеют очень большое значение в вашей жизни. Иногда некоторые деятели от религии, миссионеры навязывают людям определенные стереотипы такого рода, как «ты христианин, христианство — самая лучшая вера, все остальные религии являются плохими», или «ты буддист, буддисты самые лучшие, все остальные религии плохие», — вот эти принципы не являются высокими, напротив, они подобны яду.

[Это яд, это не принципы.]

Я говорю вам сейчас о тех принципах, которые играют очень важную роль в вашей жизни. Это вы должны запомнить. Самым важным для вас, пожалуй, должен быть следующий принцип: главное то, кем вы являетесь на самом деле, а что говорят о вас другие — не имеет значения; что думают о вас другие — не имеет значения. Но то, что *вы* есть на самом деле — это очень важно. У нас же этого принципа нет. У нас противоположные принципы. Для вас не важно, кто и что вы есть, зато очень важно то, что говорят другие люди, что думают другие о вас. Поэтому мы совершаем много поступков по каким-то глупым причинам.

[Самое главное: вы — это золото. Если вы — самое настоящее золото, а люди думают: вы — не золото, какая разница? Пусть думают, что не золото,

это безопасно. Вы — настоящее золото, пусть думают, что вы не золото, а вы: «Да, да, правильно, я не золото!» — Тогда опасности нет. Допустим, вы не золото, вы — желтый металл. Люди думают, вы — золото, это опасно для вашей жизни.]

Поэтому очень важно, что вы есть. А что говорят и думают о вас другие — не важно. Вот этот принцип заставит вас делать себя лучше, вместо того чтобы доказывать людям, что вы — хороший человек. В течение всей жизни мы очень много стараемся, чтобы произвести на людей хорошее впечатление, что-то доказать им, — все это бесполезно. Если вы буддист, например, и хотите внушить людям, что вы хороший буддист, это тоже бесполезно. Некоторые буддисты носят на шее большие четки, чтобы доказать всем окружающим, что они хорошие йогины. Кроме того, они ведут себя несколько необычно, для того чтобы опять же продемонстрировать всем: я йогин, я занимаюсь медитацией и уже обрел сверхъестественные силы.

[Все это бесполезно.]

Когда такие люди приходят на лекции по буддизму, они, вместо того чтобы слушать учение, сидят и притворяются, что медитируют. Это тоже потеря времени. (Смех.)

[Лучше бы дома сидели, зачем сюда приехали лекции слушать?]

Из-за таких неправильных принципов, даже если вы встречаетесь с буддийским учением, это не приносит вам никакой пользы.

[Вы как маленькие дети, ходите немножко умные и счастливые: «Да, я умный». Но вы не такие умные и счастливые. Если есть принцип, что я — это главное, а что говорят другие — это не главное, когда говорят: «Ты умный?» — вы отвечаете: «Нет, я не умный. Я не такой умный, это неправильно». Если же говорят: «Ты дурак?» — «Нет, я не дурак, я знаю, что я не дурак». Я знаю, кто я.]

Когда в китайской тюрьме Панчен-ламу ругали, говорили: «Ты такой дурак», — он сидел спокойный, никакой реакции. Потом через день — другая тактика. Приезжают десять человек и говорят: «О, вы такой умный, вы такой мудрый, вы даже лучше, чем Далай-лама. Далай-лама — ничто по сравнению с вами, вы большой Мастер, чем он». Панчен-лама ничего не говорит, не смеется, спокойный сидит. Потом эти китайские люди говорят: «Как вы так можете? Мы такой эксперимент провели, много людей позвали, а вы не реагируете ни на похвалу, ни на критику. Почему?» На это Панчен-лама ответил: «Потому что я знаю, кто я на самом деле». Он знает, кто он.]

Если у вас на пальце кольцо с бриллиантом, а кто-то говорит, что это не бриллиант или не настоящий бриллиант, то вас эти слова не расстраивают, вы знаете лучше, что это — бриллиант или не бриллиант.

[Если говорят, что это не бриллиант, вы отвечаете: «Да, правильно, это не бриллиант! Это просто камень».] (Смех.)

Поэтому то, какой вы на самом деле, очень важно, а что говорят или думают о вас другие, не имеет значения. Если вы плохой человек, если в вас больше негативного, чем позитивного, то это должно вас немного опечалить. Проверьте себя как следует. Если вы заметите в себе больше негативных эмоций, чем позитивных, вы должны сказать себе: «Со мной творится что-то неладное, я не в хорошем состоянии, я должен меняться к лучшему. Я даже знаю, что нужно делать, чтобы избавляться от этих негативных эмоций. Я должен стараться стать лучше. А в моем нынешнем состоянии, из-за того, что у меня больше негативных эмоций, чем позитивных, сначала я сам от этого становлюсь несчастен, а во вторую очередь я многих людей вокруг себя тоже делаю несчастными. Поэтому если я ничем не могу помочь этим людям, то у меня, по крайней мере, нет права расстраивать их, делать несчастными».

[С помощью таких мыслей, если вы хотите, вы станете лучше. Это достаточная практика. Потом вы будете настоящей духовной практикой заниматься, развиваться духовно. Я не хочу говорить слово «религия», я говорю «развиваться духовно». Можно развивать тело, но ум развивать тоже необходимо. Духовно развивать. Тогда ум становится здоровым, сильным-сильным. Это духовное развитие.]

А теперь я расскажу вам еще об одной общей слабости (сейчас я перечисляю вам ваши недостатки и попутно объясняю, как избавиться от этих недостатков). Все это называется в шахматах *дебютные ошибки*. Пока я даже не касаюсь более сложных ошибок, которые мы совершаем в жизни, пока я веду речь только о дебютных ошибках, и вы должны научиться справляться в первую очередь с дебютными ошибками; о других ошибках я скажу позже.

[Наша жизнь — как шахматы. (Игра в шахматы придумана буддийским монахом.) «Белые» — это позитивное состояние ума, «черные» — негативное состояние ума. Потом мы играем. Каждый ход — это ситуация, начало хода — это как мы ее создали. Наша жизнь трудна из-за дебютных ошибок.]

Все мы хотим быть добрыми, никто из нас не хочет чувствовать гнев и другие негативные эмоции, но из-за своих дебютных ошибок мы вынуждены — против своей воли вынуждены — чувствовать гнев и другие негативные эмоции, и по той же причине мы не можем породить в себе любовь и сострадание.

Та ошибка, которую я уже вам объяснил, является принципиальной ошибкой, и вы не должны забывать о ней. Как я говорил, людям свойственно думать, что то, что они есть на самом деле, имеет второстепенное значение. А самое главное — это то, что говорят или думают о вас другие люди. Это принципиальная ошибка.

[Такая ошибка порождает множество неправильных мыслей.]

Поэтому очень важно иметь следующий принцип: то, какой я, то, что я есть — на самом деле очень важно, а то, что говорят или думают обо мне другие, не важно. Живите по этому принципу: то, что вы есть на самом деле, это очень важно. Если у вас этот принцип очень силен, то, что бы вам другие люди ни говорили, даже если вас обзовут дураком, вы от этого не рассердитесь.

[Потому что у вас принцип: я — это главное, что говорят — это не главное.]

Если вас назвали дураком, в этот момент вы можете подумать: «То, что этот человек говорит про меня, правда, если сравнивать меня с Буддами и Бодхисаттвами: я действительно дурак. Но если сравнивать меня с другими дураками, то называть меня так — не совсем корректно, неправильно, ведь не такой уж я и дурак». Поэтому здесь все зависит от того, с кем меня сравнивают. Вы можете спросить этого человека: «Ты меня сейчас сравниваешь с Буддой или с совсем последним дураком? (Смех.) Если сравниваешь с Буддой, то тогда ты прав, я действительно дурак. По сравнению с совсем тупыми людьми не такой уж я и дурак». С другой стороны, если бы от того, что вас назвали дураком, вы действительно стали дураком ([сегодня сказали, что вы дурак, а завтра наутро вы стали дураком]), тогда был бы какой-то смысл гневаться на этого человека. Тогда бы вы имели полное право в негодовании отправиться к нему домой и сказать: «Вчера я был еще умный, но ты меня назвал дураком, и сегодня я стал дураком». Тогда он был бы по-настоящему виноват, потому что превратил вас в дурака. Но в действительности так не происходит: сколько бы вас ни называли дураком, хоть тысячу раз, дураком вы от этого не станете. С другой стороны, если кто-нибудь скажет вам, что вы очень умный, от этого вы не станете очень умным. Так отчего же вы так радуетесь, когда кто-то вас хвалит, называет очень умным? Если вы — человек некрасивый, а кто-то вам сказал, что вы очень красивы, от этих слов вы тоже не станете красавцем.

Вот эти принципы — сильнейший иммунитет для нашего ума, который защищает наш ум от ран, что могут нанести ему всякие мелочи повседневной жизни.

[С такими принципами куда бы вы ни отправились, ваш ум будет спокойный и сильный. Когда ум спокоен, он сильный, счастливый. А если таких принципов нет, вы испытываете боль от слов, ум слабый, у него нет иммунитета.]

Постарайтесь приучить свой ум к такому принципу: то, какой я на самом деле, — это очень важно, а то, что говорят или думают обо мне другие, — не имеет никакого значения. Если вы — золото, если вы на самом деле золото, то это самое главное. Если же другие называют вас золотом, то какое значение это имеет для вас?

Вот на основе этого принципа я поговорю о тех дебютных ошибках, которые мы совершаем в нашей жизни. Из-за дебютной ошибки наш ум теря-

ет покой, легко впадает в депрессию; в нем очень быстро и очень легко возникают омрачения и негативные эмоции. Если же вы совершаете верный дебют, то ум становится все более и более здоровым, сильным, спокойным и счастливым. В этом как раз и заключается развитие ума.

[Развитие ума через мудрость. Мудрость получили, ваш ум окреп, вы поняли, что это — правильные мысли, а это — неправильные мысли. Сейчас не поняли, потом, через день поймете, что так правильно, что такие принципы нужны. Вы подумаете: «До этого у меня было десять принципов, но они были неправильными. Что я? На самом деле это — главное. О чем люди думают, о чем говорят — какая разница? Я сейчас хороший человек, это — главное. Если обо мне плохо думают или если все люди говорят: «О, это святой человек!» — какая разница, я святым человеком не становлюсь».]

А теперь о дебютных ошибках. Первые две дебютные ошибки — это:

1. Радоваться похвале.

2. Не радоваться критике.

Это дебютные ошибки, и все вы их совершаете. Потому что эти ошибки — следствие беспринципности, а точнее следствие того, что мы придерживаемся неверного принципа: то, какой я, и то, что я собой представляю, это не так важно, как то, что говорят или думают обо мне другие. От этого у нашего ума возникает привычка: если кто-то хвалит нас и говорит «ты такой умный», «ты такой красивый», мы начинаем очень радоваться. В буддизме же такое поведение называется дебютной ошибкой. Что есть правильный дебют? Правильный дебют — это не радоваться похвале, а радоваться критике. Если вы пока не способны сразу начинать применять это противоядие, если это пока слишком сильное лекарство для вас, то, по крайней мере, не слишком радуйтесь похвале и не слишком огорчайтесь из-за критики. По какой причине вы не должны слишком радоваться похвале? Когда вы слишком радуетесь похвале, вы тем самым создаете в своем уме раны.

[Смотрите, одна девушка, красивая девушка, всегда слышит: «О, ты красива, красива». Один мужчина, ее сосед, некрасив. И он к ней пришел и говорит: «Ты дура, урод, некрасивый человек. Чем это ты тут занимаешься?». Это слова, сказанные мужчиной, ушли, за ними ничего нет. А к девушке они проникли сюда, в сердце. Ей больно. Она думает: «Как можно так говорить, что я урод, некрасива?»]

Эти слова будут вновь и вновь звучать в ее уме, причиняя невыносимую боль. Почему? Потому что она привыкла слушать только комплименты в свой адрес, о том, какая она красивая, и когда она слишком радовалась каждому такому комплименту, тем самым она все углубляла и расширяла невидимую рану в своем уме.

[Поэтому, когда сказали противоположное, ей больно, а соседу — нет. Не потому, что этот мужчина — святой человек.]

То есть, когда девушку и ее соседа назовут уродами, ее это заденет, а мужчину нет. Но это не означает, что мужчина оказался святым, что он невосприимчив к критике, потому что все зависит от того, что сказать. Можно представить себе ту же самую ситуацию: сидит эта девушка с тем же самым мужчиной, к ним подходит третий человек и говорит: «Вы оба трусы, чем это вы тут занимаетесь?» — в этом случае слово «трус» женщину никак не заденет, а мужчина вскипит и в ярости будет говорить: «Как ты посмел называть меня трусом? Я же бесстрашный екатеринбуржец! Я могу свою жизнь отдать за это! (Смех.) Все мои предки были храбрецами!»

Итак, почему появилась эта рана? Потому, что он слишком много хвалебных слов слышал в адрес того, что вся его семья состояла из одних храбрцев, и отец его был таким храбрым, и дед был храбрым, и прадед был еще храбрее. Поэтому у него сложилось такое представление о себе: «Если я окажусь трусом, то опозорю всю свою семью, своих предков». И при таком неправильном мышлении слышать подобное слово в свой адрес совершенно невыносимо.

Что касается меня, если вы назовете меня уродом, то мне это безразлично; если назовете меня трусом, это не имеет значения; но никогда не говорите мне, что у меня неинтересные лекции! (Смех.) Потому что я все время слышу от всех, что у меня очень интересные лекции, и поскольку привык это слышать, если вы сегодня скажете, что у меня лекции неинтересные, то это причинит мне боль, разорвет мне сердце. Потому что мои ученики уже создали у меня эту рану. Я тоже дурак, и не они одни в этом виноваты: я позволил им создать в своем уме такую ранку.

Кем бы вы ни были, духовным учителем или нет, не имеет значения, если вы радуетесь похвале, то каждый раз, когда вы ей радуетесь, вы создаете в своем уме эту самую невидимую рану, это на сто процентов верно. Так устроен этот механизм.

[Раньше наши мысли были такие: когда мы счастливы, это нормально, думали мы, это, конечно, нормально; когда критика, мы несчастливы, и это нормально, так мы думали. На самом деле это ненормально, это ошибка. Восточная философия не считает это нормальным. Все люди думают, это нормально, даже Путин так думает, потому что он не учит восточную философию. Джордж Буш, когда слышит: «Вы такой умный», — рад, он думает: «Это нормально, говорите так больше», — потому что он философию не учил. Поэтому Путин несчастлив, Джордж Буш тоже несчастлив. Если Джордж Буш слышит немножко критики, лицо его красное, он несчастлив; у Путина лицо тоже красным будет, несчастливым. Далай-лама такой принцип философии знает; если скажут: «Далай-лама, вы дурак», — Далай-лама будет смеяться. (Смех.) Его лицо не станет красным, он будет говорить: «Правильно, правильно, я дурак». Если скажут: «Вы такой умный», — Далай-лама скажет,

что нет, это не так. Иногда, когда Далай-лама читает лекции в Европе, его часто хвалят: «Далай-лама, вы такой, такой...» — на что он отвечает: «Не верьте, это все неправда, я не такой хороший человек, у меня много ошибок. У меня лишь немножко доброты есть, но я не такой святой человек». Один раз Далай-лама... мне сказал: «Не потому, что я хороший человек, потому что у этих людей чистый ум. Поэтому он видит только хорошее. А не потому, что я хороший человек». Меня эти слова очень тронули. Если у всех людей будет такая глубина философской мысли, в нашем мире все будет счастливыми.]

Поэтому сейчас я учу вас принципам философии, основам практики. Не совершайте дебютных ошибок, вы должны совершить верный, правильный дебют. И именно сейчас вы должны понять, что радоваться похвале — это ошибочная стратегия. Потому что от этой похвалы вы никак не изменитесь к лучшему.

[Если вы некрасивы и десять человек скажут: «О, вы так красивы!» — вы красивы не станете. Один раз, когда я в первый раз приехал в Москву, у одной женщины был день рождения, 50 лет. Я тоже был там. Я по-русски говорю мало, я этот язык не знаю. Но был такой тост. Все мужчины встали и говорят: «Вы так красивы, вы выглядите на 25 лет», — и она такая радостная была, счастливая. Она думала, это правда. Мне было жалко ее. Ведь завтра утром, когда она посмотрит в зеркало, она не увидит там себя на 25 лет. Потому что ей 50 лет. Потом будет больно. Сейчас она немного счастлива, а завтра утром она счастлива не будет.]

Поэтому, когда вы становитесь старше, вы должны смириться со своей собственной реальностью, не надо пытаться скрыть ее от себя.

Вот Ричард Гир (он, кстати, мой хороший друг). Однажды, когда Его Святейшество Далай-лама был проездом в Москве, Ричард Гир тоже приехал в Москву, и там мы с ним встретились. Мы сидели рядом и общались за ужином. Мне захотелось проверить его, потому что я знал, что он уже давно занимается буддийской практикой, и я решил протестировать его, узнать, насколько удачно, успешно проходит его практика. [Узнать, правильная или неправильная практика у моего друга.] Я ему сказал: «Ричард, ты стал старый». На что он мне сразу же ответил: «Мне еще повезло, что я до сих пор жив». (Смех.) [Его лицо красным не стало.] Тогда я сказал: «Я просто тебя проверял. Я очень рад, что ты такой сильный». На что он мне сказал: «Да я знал, что ты меня проверяешь, поэтому захотел произвести на тебя впечатление метким ответом». Это еще лучше! Он даже в этой ситуации старался себя принизить. Когда мы стали разговаривать дальше, он мне сказал, что в Америке очень много актеров и актрис, которые богаче него. «Но все равно среди них я самый счастливый человек, — сказал он. — Благодаря буддийской философии мой ум все время остается спокойным, умиротворенным».

К некоторым актерам, актрисам он чувствует жалость, сострадание, потому что, несмотря на обилие денег, несметные богатства, они не знают, что им делать со своей жизнью.

[Столько денег, для себя сделать ничего не могут и другим помочь не хотят. А потом деньги уйдут на что-то ненужное. Есть одна машина, потом появляется жадность: «Еще хочу, еще куплю». Есть один дом, покупают второй, третий. Денег становится все меньше и меньше, и они боятся, что потом снова станут бедными. Когда есть много денег, покупают много ненужных вещей. Иногда у русских бизнесменов так же: когда много денег удается получить, покупают много ненужных вещей, а потом они несчастливы, боятся, что деньги не придут. Денег иногда много, а иногда совсем нет. <...>]

Очень важно иметь стабильный источник дохода, подобный источнику, ручью. Не надо рассчитывать на денежный дождь. Не надо тратить деньги на лишние вещи. Иногда, когда у вас хватает денег, старайтесь помогать другим, тратьте деньги на нужды других, это очень важно. Потому что если вы помогаете другим, от этого ваше благосостояние будет возрастать. Но не будьте неразумно щедрыми, не помогайте слишком много, допустим, отдайте 10% от того, что у вас есть.

[Иногда у русских людей есть такая ошибка: они бывают слишком добрые. Особенно мужчины: когда они в сауне и немножко водки выпьют, очень добрые становятся. (Смех.) Такая доброта опасна. «Я тебе это дам, я тебе это дам», — это неправильно. Такой доброты тоже не надо. Потом, когда не добрые, — так тоже не надо. Всегда 10%, слишком добрыми быть не надо. Когда не надо — не давайте. Когда человеку по-настоящему нужно, тогда помогите. Если ему по-настоящему не нужно, не надо помогать. Пусть он сам себе заработает. Это буддийские принципы.]

Помогайте людям тогда, когда они действительно нуждаются в вашей помощи; если же дело обстоит не так, попросите, чтобы они научились сами твердо стоять на ногах, и не надо их баловать.

Итак, в вашей повседневной жизни не следует расстраиваться, когда кто-то критикует или оскорбляет вас. Потому что, в первую очередь, от этих слов вы не станете хуже.

[Если, когда меня называли дураком, я бы стал дураком, у меня была бы причина для гнева. Но дураком от этого не становятся.]

А если кто-то называет вас уродом, от этого уродом вы не станете. Вместо того чтобы причинить вам вред, оскорбления, плохие слова со стороны окружающих, наоборот, для вас очень полезны, идут вам во благо. Почему, каким образом? Когда у нас есть сила ума, то с ее помощью мы можем очень легко разрешить все свои проблемы. Если наш ум слаб, то всякие мелочи, мелкие-мелкие проблемы постоянно будут причинять нам большую боль.

В нашей жизни, нравится нам это или нет, постоянно возникают — и будут возникать — проблемы весом в килограмм. Когда вы молоды, у вас проблема в необходимости получения образования. Когда вы получаете образование, у вас возникает проблема отсутствия спутника жизни. Если у вас уже есть спутник жизни, то у вас появляются проблемы, связанные с наличием спутника жизни. Потом у вас возникает проблема отсутствия детей. А если у вас дети есть, то проблема — в их наличии. Если у вас нет работы, то у вас проблемы от отсутствия работы, а если есть работа, то проблемы от ее существования. Затем, что касается детей: возникает проблема дать детям образование. А когда они заканчивают обучение, возникает проблема, что дети до сих пор не женаты или не замужем. Когда они женятся, у вас проблема, что у ваших детей нет детей. Если у вас появляются внуки, то у вас возникает проблема, что внукам надо дать образование. Затем женить внуков. К тому моменту вы уже будете ходить, скрючившись, опираясь на палочку, но ваши килограммовые проблемы все еще не будут разрешены до конца. И не только в России такая ситуация, это везде, повсеместно.

[В Америке, Европе в очень красивых домах люди живут, однако проблемы есть везде.]

Поток этих килограммовых проблем никогда не закончится, поэтому лучший способ научиться с ними справляться — это сделать ум сильным. Когда ум станет сильнее, вы перестанете замечать, что эти проблемы — килограммовые. У меня в жизни тоже есть килограммовые проблемы. Если вы спросите, какие именно проблемы у меня есть, мне нужно сначала подумать и вспомнить, какие же у меня проблемы. Не потому, что я святой, а потому, что милостью моего духовного наставника мой ум стал немного сильнее, и я перестал замечать эти проблемы весом в один килограмм.

[Мой ум стал сильным, как слон, и я не чувствую веса этих проблем. Слон не чувствует одного килограмма, а маленькая крыса чувствует. Ум должен быть не как у маленькой крысы, а как у слона: он не чувствует этого килограмма.]

К чему я веду этот разговор? Для того, чтобы сделать ваш ум сильным, а это — наилучший способ разрешить проблему, вы должны полагаться на людей, которые говорят вам что-то плохое, неприятное. Например, если вы хотите сделать сильным свое тело, вы начинаете ходить в спортзал, заниматься там, «качаться», или вы ходите в сауну и там закаливаетесь. Даже если в сауне или русской бане слишком жарко, вы остаетесь в парилке, вы терпите.

[Вы платите деньги за это и говорите: «Как здорово, даже жарко! (Смех.) Как хорошо!» Потому что вы знаете: это полезно для здоровья.]

Так же, когда люди говорят вам что-то плохое, неприятное, — это бесплатная духовная сауна.

[Это как баня для вашего ума. Говорите: «Как хорошо, как здорово!»]

Вы пытаетесь просидеть в этой бане как можно дольше, но когда вам становится слишком душно, слишком жарко, как в парилке, вы выходите оттуда. Вам нужно тогда сказать этому человеку, который устроил для вас эту духовную сауну: «Ты передохни немного, давай сделаем передышку, мне сейчас надо выйти, отдышаться, а потом я вернусь, и мы продолжим. Пожалуйста, не уходи». (Смех.) Вы выходите из комнаты, немного переводите дух и говорите себе: «О, какая у меня сегодня жаркая, сильная баня для ума!» Потом возвращаетесь к этому человеку и говорите: «Ну, все, теперь продолжай, я готов!» (Смех.) Когда ваш ум смиряется с этим, когда вы сами просите человека: «Пожалуйста, скажи мне что-нибудь еще похожее», — то тогда его слова перестанут причинять вам боль.

[Иногда человек не соглашается: «Я не хочу в баню, это наказание», — он кричит, что умрет. Человек, который знает, что баня полезна для здоровья, когда даже очень жарко, говорит: «Ой, как здорово!» — и не чувствует боли. Это зависит от состояния ума.]

Поэтому когда кто-то говорит вам что-то плохое, вы должны воспринимать это как бесплатную духовную сауну. Ведь у вас очень много «бесплатных бань», это очень хорошо, вы должны всем им сказать «спасибо». (Смех.) Когда врач делает вам укол, это больно, но это очень полезно, поэтому вы говорите «спасибо» врачу. Когда кто-то говорит вам плохое, от этого вы хуже не становитесь.

[Вы дураком не станете; если кто-то назвал вас «дураком» и вы им стали, тогда есть причина гневаться.]

Это укрепляет, закаливает ваш ум. Поэтому такому человеку вы также должны сказать «спасибо». Именно по той же причине Иисус сказал: «Когда тебя бьют по левой щеке, подставь правую», — потому что мы должны научиться смиряться с ситуацией, принимать ситуацию, когда кто-то говорит или делает нам что-то плохое, в первую очередь потому, что это полезно для нас самих.

[Буддист ты или христианин, правильные мысли одинаковы. Я читал о жизни Иисуса, он — святой человек (как говорят в буддизме — Бодхисаттва), заботится о других больше, чем о себе. Это Бодхисаттва. Суть всех одинакова. Сейчас много людей, которые говорят о себе «я христианин», но настоящая философия забыта: то молитвы почитают, то святой водой брызнут.]

Это является упадком. И даже в буддизме подобный упадок имеет место.

Но наше время истекло. Завтра мы продолжим. Всего существует восемь дебютных ошибок и восемь верных дебютов. Я вам расскажу о других дебютных ошибках, которые вы совершаете. Когда вы научитесь изменять эти неверные дебюты на верные, правильные дебюты, то ум естественным образом начнет меняться, он станет здоровым.

[Не надо говорить «я стал буддистом», не надо говорить о будущей жизни; правильные мысли, правильный дебют — когда человек стал добрым, это самое главное. Религиозный человек — не главное. Иногда люди много увлечены религией, разными культурами. Потом у них от этого голова болит. Я буддист, но я не слишком увлеченный буддист, я не люблю слишком религиозных людей. Я люблю философию, настоящую суть Учения. Во всякой религии есть немного неправильного.] И в буддизме, и в христианстве есть какие-то наносные вещи, которые нам на самом деле не нужны. [Нам это не нужно, нам суть нужна. Стали добрым человеком — это главное.]

А теперь давайте посвятим наши заслуги тому, чтобы благодаря услышанному вами сегодня Учению ваш ум стал очень чистым, и вы стали бы источником счастья для многих живых существ. Это очень важно. На самом деле вашей основной целью должна быть такая — стать источником счастья для всех живых существ. Если вы станете источником счастья для всех живых существ, то в первую очередь от этого вы сами станете счастливы, невероятно счастливы. Ведь вы будете источником счастья для всех живых существ, где бы вы ни родились, где бы вам ни предстояло родиться в следующей жизни; до вашего рождения в этом месте появятся особые знаки, особые знаки в небе или рядом с местом вашего рождения будут распускаться необычные цветы. Все это станет предзнаменованием вашего рождения там, потому что вы, родившись, будете действовать на благо всех живых существ, будете источником счастья для всех живых существ. Поэтому вашей основной молитвой должна стать та же самая молитва, которую я все время произношу сам, это моя любимая молитва, и вам следует молиться так же: «Да стану я источником счастья для всех живых существ». И именно этому мы и посвятим заслуги от сегодняшнего Учения. Если вы не знаете молитву Посвящения заслуг, то это не важно, главное, чтобы вы знали *это* посвящение.

(Посвящение заслуг.)

[У нас, тибетцев, мало имущества в карманах, но у нас в мозгах есть некоторая мудрость. Это — сокровище Тибета, и я хочу им с вами поделиться. Если вы будете использовать, применять его, то будьте уверены на все сто процентов, вы увидите в своей жизни результаты. В первую очередь, вы станете счастливы сами, а затем и ваши соседи, ваши друзья, ваши родственники, ваш муж или жена, — все станут счастливы тоже. Даже собака, кошка — все будут счастливы. А если наши мысли будут неправильными — все несчастливо. До свидания.]

14 октября 2005 г. 18.00

Я очень рад видеть вас сегодня. Как обычно, вначале развейте в себе правильную мотивацию. Когда вы слушаете Учение с правильной мотивацией, то само по себе слушание Учения (это Учение Учений) приносит вам очень большие благие заслуги. Раньше, в древние времена, многие великие духовные практики достигали духовных реализаций во время слушания Учения. Не думайте, что реализации можно достичь, только медитируя, ее можно также достичь, слушая Учение. Когда вы слушаете Учение, тогда вы размышляете о том, что вы слышите, это открывает ваше сознание, раскрывает ум, и именно в этот момент вы и достигаете реализации.

Что такое реализация? Иногда людям кажется, будто бы реализация — это когда человек обретает способность проникать глубоко под землю или летать по небу. Но это не реализация. Потому что если бы это была реализация, то значит, ею обладали бы птицы.

[Буддист летает, но особым, специальным методом. Когда кто-то летает, другой смотрит на него и говорит: «О, как необычно, человек летает». Но через три дня уже никто не будет смотреть.]

Настоящая реализация — когда у вас становится меньше негативных эмоций и на смену им приходят позитивные эмоции, их количество возрастает. То есть вот это уменьшение негативной эмоции и возрастание хотя бы одного благого качества и называется реализацией. И наиболее сильным это преобразование может быть именно тогда, когда вы слушаете Учение. Духовный наставник должен давать Учение из сострадания. Нужно давать Учение, не заботясь о собственной славе или о деньгах. Нужно давать Учение исключительно из сострадания. И что касается тех людей, которым наставник дает Учение, — нужно давать Учение с тем, чтобы помочь им укротить свои умы, для того чтобы помочь этим людям измениться к лучшему, но не для того, чтобы от этого Учения эти люди воспарили в облака.

[Когда много разговоров о мистике, о полетах, — это неправильно.]

Очень легко, на самом деле, сделать так, чтобы вызвать в вас восторженность, чтобы вы «улетели в небеса», чтобы разыгралась фантазия, но что толку? Разве это что-то изменит для вас? Это вообще не пойдет вам на пользу.

Настоящие духовные Учителя, — такие как Его Святейшество Далай-лама, — опускают учеников на землю и дают им советы, которые в точности соответствуют их жизни, которые помогают им жить. Благодаря тому Учению, которое я получил от Его Святейшества Далай-ламы и других моих духовных наставников, все те вещи, которые они сказали, очень пригодились мне в жизни: все их советы, все их наставления. И сейчас, когда я огля-

дываюсь на свою жизнь, я понимаю, что благодаря их доброте я все это время и по сей день жил и живу полной жизнью.

[Маленькой жизнью жить незачем, полной жизнью надо жить. Долгая и неполная жизнь — это неправильно. Вы всегда будете волноваться, будете в депрессии, так зачем долго жить?]

Поэтому я вам советую: наша человеческая жизнь очень коротка, и, несмотря на это, постарайтесь жить полной жизнью, постарайтесь прожить свою короткую человеческую жизнь со смыслом. Постарайтесь сделать свою жизнь осмысленной не только для себя, но и для других людей. Для этого нам в жизни крайне необходимы правильные принципы, а также любовь и сострадание. Это очень важно. Без этих трех вещей, этих трех факторов наша жизнь останется пустой.

[Если у человека принципов нет, любви нет, сострадания нет, его жизнь пуста. Даже если он очень богат, у него есть много денег, он на них спокойно может многое купить, — покой ума не купишь ни за какие деньги.]

Покой ума является правильным мышлением, а также принципом любви и сострадания. И вот поэтому, для того чтобы культивировать в себе эти благие качества ума, для того чтобы сокращать негативные эмоции, уменьшать негативные качества, сегодня вы и получаете это Учение. После получения Учения вы должны измениться, стать добрее, коренным образом изменить свою жизнь.

Сейчас я расскажу вам одну историю о людоеде. Эта история принесла много пользы мне самому, мне хочется ее рассказать и вам также. Скажите себе: «Драгоценное Учение-Дхарма может изменить даже людоеда, почему оно не может изменить меня?» И тогда Учение станет для вас более эффективным. Учение, которое вы получаете, должно не оставаться в уме, а проникать прямо в сердце. Оно естественным образом станет частью вас, частью ваших ощущений... Итак, много-много миллионов лет тому назад (а в буддизме считается, что на нашей планете цивилизация существует уже много-много миллионов лет) произошла эта история, и о ней рассказал сам Будда. Может быть, вы впервые в жизни сейчас услышите о том, что происходило в нашем мире миллиард лет тому назад. (Смех.)

Я не знаю, что считают об этом ученые, но с точки зрения буддийской философии, с точки зрения буддизма, в этот мир еще предстоит прийти тысяче Будд. И вот из этих тысячи Будд, которые должны прийти в наш мир на протяжении его существования, четверо Будд уже пришли и ушли из этого мира. Четвертый Будда — Будда Шакьямуни — приходил в этот мир 2500 лет тому назад, а до него пришли и ушли еще три Будды. Промежуток между приходом Будды Шакьямуни и приходом Будды Кашьяпы — третьего по счету Будды — составляет миллионы и миллионы лет. С этой точки зрения получается, что наш мир существует уже многие и многие миллионы лет.

И поскольку в наш мир еще предстоит прийти 996 Буддам, явно Конца Света не будет. Несколько лет назад были очень сильные апокалипсические настроения на планете, многие предсказывали, что вот-вот грядет Конец Света. Но я говорю вам всем: не волнуйтесь, наш мир просуществует еще миллиарды лет. Так что вы должны быть спокойны. Некоторые специально раздувают эти страхи Конца Света для своего бизнеса.

[«Будет Конец Света, поднесите мне свои деньги, и вы попадете в рай». Это бизнес. Те, кто боятся, что, наверное, завтра или через год умрут, продают квартиру и все остальное и делают таких людей богатыми. Это неправильно, это обман.]

Итак, вернемся к нашей истории. Много миллионов лет тому назад Будда, в одном из своих предыдущих воплощений, родился в царской семье царевичем. В то время он еще не был Буддой, не был Просветленным, но он уже был Бодхисаттвой. К тому времени, когда этому царевичу исполнилось 16 лет, он был добр, очень хорош собой и питал самый что ни на есть живой интерес к Дхарме, он очень хотел получить духовное Учение для того, чтобы укротить свой ум. В те же времена в этой местности обитал один страшный каннибал-людоед, который поклялся, что будет есть одних принцев, одних царевичей. И вот он услышал, что есть такой царевич Дава. Тогда он вознамерился поймать этого царевича и сожрать.

Однажды людоед прослышал о том, что царевич Дава идет получать духовные наставления от своего Учителя, духовного наставника, вместе с большим количеством других людей. И вот во время духовного Учения туда вдруг неожиданно явился этот людоед, людей охватила паника, они стали в страхе разбегаться, давить друг друга, калечить. И тогда царевич Дава закричал: «Не причиняй никому вреда! Я здесь, я царевич Дава, иди ко мне!» И тогда людоед подскочил к царевичу, схватил его и унес.

И вот людоед унес царевича высоко в горы, положил его на большую скалу и увидел, что царевич плачет. Тогда людоед сказал: «Я слышал, что царевич Дава очень сильный, мудрый и храбрый человек, сегодня же, когда его схватил людоед, он плачет. Я вижу, что он плачет».

На это царевич Дава ему сказал: «Я плачу, но не из-за тебя. Мне безразлично, убьешь ты меня или нет, потому что рано или поздно мне все равно придется умереть; никто не может избежать смерти. Я плачу, потому что как раз сегодня я получал драгоценнейшее Учение о том, как укротить свой ум, и посередине этого драгоценного Учения ты схватил и унес меня оттуда, и я не смог дослушать Учение до конца. И теперь я не смогу получить это драгоценное Учение в будущем; жизнь за жизнью мне будет трудно его найти. Поэтому сейчас я плачу. Если можешь, пожалуйста, отпусти меня, дай мне дослушать Учение до конца, после чего я вернусь к тебе».

Тогда этот людоед захохотал и сказал: «Ты хочешь обхитрить меня?»

На что царевич Дава ответил: «Солнце может погаснуть, океан может высохнуть, но царевич Дава никогда не скажет неправду».

Эти слова несколько поразили людоеда. Он сказал: «Хорошо, можешь идти, потом вернешься. Но если не вернешься, я тебя все равно поймаю».

И царевич Дава сказал «хорошо» и ушел. Через несколько дней царевич вернулся к людоеду...

(Эта история — не просто история; в ней между строк вы можете найти очень много мудрых советов. Например, в словах царевича: «Я не боюсь, что ты меня убьешь; убьешь ты меня, не убьешь, — рано или поздно мне все равно придется умереть. А плачу я потому, что не смог дослушать до конца драгоценнейшее духовное Учение». Эти слова дают вам очень хороший совет.)

Увидев, что царевич возвращается к нему, людоед был потрясен еще больше. Он увидел, что царевич возвращается к нему с сияющим, счастливым лицом, совершенно счастливый, умиротворенный, и говорит: «Спасибо тебе большое, что отпустил меня, теперь мое желание исполнилось. Теперь я твой, можешь сожрать меня, когда хочешь».

Людоед сказал: «Никто так не ведет себя перед смертью, как ты сейчас». Он подумал: «Что же это за Учение такое он получил, которое сделало его таким счастливым?» И он спросил у царевича: «Пожалуйста, расскажи мне, что за Учение ты получил от своего наставника, которое сделало тебя таким счастливым даже в минуту перед смертью?»

На это царевич Дава сказал: «Какой смысл рассказывать драгоценное Учение, излагать его тебе, кто не знает ценности Дхармы? Ты понимаешь только ценность мяса. Смотри, мясо перед тобой, ешь же его!»

Но эти слова только еще больше распалили любопытство людоеда, и он сказал: «Нет, пожалуйста, ты должен мне рассказать то Учение, которое ты получил! Что это за Учение?»

На это царевич сказал: «Если тебя интересует это Учение, не думай, что я могу вот так просто взять и рассказать его тебе. Для этого нужны особые приготовления. Сначала сооруди трон для меня, но не потому, что я очень важная личность, а из уважения к Дхарме.

(Я тоже сейчас сижу перед вами на троне, но не потому, что я очень важная персона, просто то Учение, которое я собираюсь вам дать, необычайно драгоценно. Поэтому я — тот человек, который излагает это Учение, — должен сидеть на троне из уважения, из почтения к нему.

[Не потому, что я особый человек, я такой же, как вы. Это Учение — большая драгоценность.]

И тогда людоед построил трон для царевича Давы. Царевич Дава, сев на этот трон, сказал: «А теперь сделай три простирания передо мной, это необходимо для получения Учения».

Людоед сделал три простирания перед тронем. После этого он опять попросил: «Передай мне то Учение, которое ты получил от своего учителя».

И царевич Дава ответил: «Мой духовный Учитель сказал мне: если ты вредишь другим, то косвенно причиняешь вред себе, потому что ты зависишь от других. Поскольку ты зависишь от других, то, причиняя им вред, косвенно вредишь самому себе». А также он сказал: «Мой наставник сказал мне: если ты помогаешь другим, то косвенно помогаешь самому себе, потому что зависишь от других. Но раз ты зависишь от других, то, помогая другим, ты в первую очередь больше помогаешь самому себе, а во вторую очередь — помогаешь другим». «Итак, — продолжал он, — мой Учитель сказал мне: в своей жизни старайся не вредить ни одному живому существу, делать все, что в твоих силах, чтобы помогать другим. Также, — сказал он, — по словам моего Учителя, все, что ты видишь снаружи, в окружающем тебя мире, не что иное, как отражение твоего собственного сознания. Если сознание негативно, то все, что бы ты ни видел, кажется тебе отвратительным. А если твой ум позитивен, то, куда бы ты ни смотрел, все покажется тебе прекрасным, безупречным, чистым. Например, если вокруг тебя тысячи зеркал, и ты, имея грязь на лице, смотришь в эту тысячу зеркал, то увидишь вокруг себя отражения тысячи грязных лиц. Нам, людям, неприятно видеть эти грязные отражения, и мы хотим смыть грязь с поверхности зеркал, пытаемся отмыть поверхность *зеркала*. Значение этого в том, что все живые существа занимаются только тем, что пытаются смыть с поверхности зеркала отражение своего грязного лица. Но отражение грязного лица от этого никуда не исчезает. Поэтому, сказал мой Учитель, нам не надо пытаться вымыть тысячи зеркал; для того чтобы из них пропали эти отражения грязных лиц, нужно только пойти и умыть собственное лицо, этого будет достаточно. Если вы умоете одно грязное лицо, то от этого во всей тысяче зеркал пропадут отражения грязных лиц».

(А что мы пытаемся делать? Мы пытаемся, как в этом примере, изменить какие-то внешние условия вокруг себя, а делать так — это все равно что пытаться смыть с поверхности зеркала отражение грязного лица. И если вы вместо этого обратите взгляд вглубь себя и попытаетесь сделать чистым свой ум, то это будет все равно как если вы пойдете и смоете грязь со своего лица. Когда ум станет чист, то везде, где вы будете находиться, вас словно будет окружать Чистая земля.

Один лама спросил у Панчен-ламы: «Где находится Чистая земля?» Панчен-лама сказал: «Не думай, что Чистая земля находится очень далеко отсюда. Как только ты очистишь свой собственный ум, то самое место, где ты находишься сейчас, превратится в Чистую землю». Панчен-лама сказал: «Тот дом, который вижу я, не видишь ты, но и дом, который видишь ты, не вижу я».

[Город Екатеринбург, который я вижу, вы тоже не видите таким; а тот, который вы видите, не вижу я.]

У каждого из нас свой собственный взгляд, свое собственное видение реальности, свои собственные проекции относительно реальности. А если ваш ум чист, если он здоров, то даже этот город станет для вас прекрасным, красивым.

[Некоторые люди, у которых очень неправильное мышление, ум нечист, говорят: «В Екатеринбурге жизнь несчастливая, тут так грязно, все плохо, не хочу здесь жить, хочу в Европу»... Но попадете в Европу, там тоже так. Потом: «В Америку хочу», — там тоже так. Куда бы вы ни пошли, счастливыми не будете.]

Панчен-лама сказал: «Если вы не очистите свой ум (на самом деле во внешнем мире есть некие чистые земли, некие миры), то даже если вам удастся попасть в один из таких чистых миров, вам неприятно будет находиться и там, если ваш ум останется грязным».)

Таким образом, царевич Дава дал подробное Учение людоеду. Каждое из его слов настолько глубоко проникало в сердце людоеда, что он начал плакать. Он сказал: «Я действительно самый худший, самый злой человек в этом мире. У меня такое большое тело, я должен помогать другим с помощью своего тела, а вместо помощи причиняю вред стольким живым существам!» И тогда он поклялся: «Отныне я не причиню вреда ни одному живому существу, вместо этого буду стараться помогать». И попросил царевича: «Пожалуйста, дай мне более подробные наставления о том, как полностью очистить свой ум. Мой ум так грязен. А когда я смотрю на свой ум, я вижу, насколько он полон грязи, и поэтому я хочу отмыть эту грязь».

(У себя, в Екатеринбурге, вы должны иметь такие мысли после Учения. Это правильно, это правда. Наш ум надо очищать. Другого пути нет, только через очищение ума, и вы всегда счастливыми будете. Если ум не очищать, даже если вы очень богатыми станете, счастливыми не будете. Очень популярным человеком станете, но счастливым не будете. Когда ум полностью очищен, даже если вы совсем нищий, у вас очень бедная одежда и есть только кусок хлеба, — тогда кусок хлеба очень вкусный. Даже если вы нищий, ваш ум спокойный, счастливый, потому что ум чистый.)

У нас в Тибете были такие великие мастера медитации, как Миларепа, и когда люди смотрели на него, он казался им обыкновенным нищим, бродяжкой, у которого ничего нет. Но при этом его ум был полон совершенно невероятного счастья.)

С того самого момента, как людоед стал получать настоящее Учение, он медитировал на нем, и в результате позже он достиг очень высоких духовных прозрений, духовных реализаций. Итак, в первую половину жизни, будучи людоедом, он настолько внушал людям ужас, что, едва услышав его

имя, они в страхе убегали и прятались. А во вторую половину жизни людоеда люди стали искать встречи с ним. Если драгоценная Дхарма может превратить даже людоеда в чистое существо, то почему она не может очистить обычных людей, таких как мы с вами? Несомненно, она может очистить наш ум, но насколько быстро это произойдет — зависит от нашего усердия.

Итак, первый шаг к очищению ума — это получение драгоценного Учения. Вчера мы с вами вели речь о верных и неверных дебютах практики Дхармы. Я рассказал вам, что есть два неправильных дебюта — это радоваться похвале и огорчаться из-за критики. Если вы радуетесь похвале, то будете очень много стараться, прилагать большие усилия ради того, чтобы услышать пустые слова; очень много ваших сил уйдет не туда, куда нужно. Даже если вы будете практиковать Дхарму, вы будете это делать опять же ради того, чтобы вас хвалили. Вы будете читать мантру ОМ ТАРЕ ГУТТАРЕ ГУРЕ СОХА с большими четками в руках, — но если вы будете это делать, заботясь о похвале других, это будет пустая трата времени. Не надо сидеть на улице и пытаться показать всему миру, что вы умеете медитировать.

[Человек на улице четыре часа сидит, и все думают: «Ой, как здорово, он даже не мерзнет!» Все это самообман.]

Что бы вы ни делали, не делайте это для того, чтобы прославиться, ради похвалы. [Это пустая слава.] Вспомните, сколько всего вы сделали ради пустых слов. Никаких результатов это вам не принесло. И, во-вторых, от этой похвалы вам лучше не станет. [Совсем счастливыми вы от этого не будете.] В-третьих, как я вам говорил, от похвалы у вас появится невидимая рана в уме. Эта похвала ослабит вас. Поэтому, если возможно, вообще никогда не радуйтесь похвале, но если это для вас слишком трудно, по крайней мере, не слишком радуйтесь.

Я стараюсь не слишком радоваться похвале. Совсем отказаться от радости, когда вас хвалят, — это не очень просто. (Смех.) Когда люди меня хвалят за дело, обоснованно хвалят, я чувствую себя очень счастливым. А когда мне просто льстят или восхваляют меня за какие-то качества, которых у меня нет, то тогда это меня не радует. Если мне скажут: «О, вы выглядите на двадцать лет», — то меня это очень не радует, потому что мне 42 года. И вы тоже должны быть такими.

Это не так трудно — научиться не слишком радоваться похвале. В особенности никогда не радуйтесь грубой лести, которая не имеет отношения к реальности, это очень глупо. Но, с другой стороны, учитесь радоваться критике. [Это трудно, да? Это трудно.] Если вы не можете научиться радоваться критике, по крайней мере, не слишком огорчайтесь из-за критики. Конечно, критика будет причинять вам боль, но притом надо понимать, что это полезно.

[Когда люди слышат критику, им немного больно, но полезно.]

Каждый раз, когда вас критикуют, вы должны сказать себе: «Это немного болезненно, но полезно». Это бесплатная сауна. И подобное отношение и мышление приносит огромную пользу в повседневной жизни. Это правильный дебют. Благодаря подобному дебюту ваш ум день ото дня будет становиться все сильнее.

[Когда ваш ум знает, что критика — это полезно, критика попадет куда надо, и больно не будет.]

Если вы осознаете, что критика есть нечто очень полезное для вас, что это отличная сауна для ума, то, несмотря на то, что критика будет причинять вам некоторую боль, вы будете осознавать, что это очень полезно, вы примете это. Если раньше, когда вы не могли принять критику, не могли смириться с ней, она просто доставляла вам сильную боль и все, то сейчас, когда вы ее приняли, она превратится для вас в лекарство. Поэтому если у вас есть личный духовный настрой на это, я буду давать вам не только теоретическое Учение, но и практическое.

Все духовные учителя ведут себя так: сначала они просто дают Учение, а потом предоставляют вам возможность для практики. Например, ни с того ни с сего вдруг начинают критиковать своего ученика. Есть один очень известный тибетский Учитель. Когда некоторые ученики приходили к нему домой, чтобы прибраться у него в доме, чтобы прислуживать ему, он неожиданно подсказывал к ним и начинал шарить у них в карманах. Ученик недоумевал: «Почему вы лезете ко мне в карман?» (Смех.) На что Учитель говорил: «Вчера у меня на алтаре лежало столько-то рупий. Сегодня они исчезли. Я подозреваю тебя в воровстве! И вообще, у тебя на лице написано, что ты вор!» (Смех.) На самом деле он все это говорил для того, чтобы проверить, какотреагирует ученик. Ученик же багровел, становился разгневанным. Он начинал возмущаться: «Как вы могли такое про меня подумать?! Я же сюда прихожу для того, чтобы убираться у вас в доме, помогать вам!» И в негодовании ученик уходил. Потом Учитель рассказывал своим друзьям: «Вот этот мой ученик — очень слабый ученик, у него по-прежнему ум не тренирован». (Смех.)

И Марпа тоже так себя вел с Миларепой. Марпа попросил Миларепу построить десятиэтажное здание. Он сказал: «Если ты хочешь получить от меня Учение, сначала построй мне десятиэтажный дом». Миларепа приступил к строительству дома, и когда уже почти наполовину дом был готов, туда явился Марпа и спросил Миларепу: «А чем это ты тут занимаешься?» Миларепа ему ответил: «Вы меня попросили построить дом для вас, вот я его и строю». «Нет, ничего я не просил, — сказал Миларепа. — Разбери дом и отнеси камни на то место, где ты их взял».

(Если бы я попросил вас о том же самом, вы бы сказали: «Геше Тинлей сошел с ума». (Смех.))

На это Миларепа стал говорить: «Но есть свидетель, что вы меня попросили построить дом, — ваша жена — свидетельница нашего разговора!» — «Да нет никакого свидетеля, — сказал Марпа, — может, вы оба в сговоре». И все это время в сердце у Марпы было чувство невероятного сострадания к Миларепе. Для Марпы не имело значения, построит Миларепа ему дом или нет. После того как Миларепа построил-таки этот дом, Марпа вовсе даже не жил в нем. Для Марпы имело значение только одно: чтобы ум его ученика Миларепы стал сильным.

[Если ум сильным не стал, о его готовности к духовной практике сказать нельзя, сто процентов нельзя.]

Сила ума подобна прочному фундаменту, на основе этого фундамента у нас могут возникнуть все остальные духовные реализации. Поэтому вы должны понимать, что критика вам идет на пользу, в особенности когда вас критикует ваш духовный наставник. Это очень хорошо. Поэтому вы должны радоваться критике, а если не способны радоваться критике, то, по крайней мере, не слишком расстраивайтесь из-за критики, потому что — я вам советую — это должно стать вашей жизненной стратегией. И еще одна причина, почему вы не должны слишком огорчаться из-за критики, — потому что критика не делает вас хуже.

[Если один человек сказал тебе: «Ты толстый», — а завтра утром ты толстый стал, тогда ты стал несчастлив.]

Ситуация обратная: вас назвали толстым, из-за этих слов вы умерили свой аппетит, потому что вы — действительно толстый и вам надо есть меньше. И благодаря этому уже на следующее утро у вас фигура станет чуть лучше. Поэтому критика, наоборот, идет вам на пользу. В таком случае, действительно, почему бы вам не радоваться критике вместо того, чтобы огорчаться? Это вы, пожалуйста, запомните, потому что это очень важная практика Дхармы. Для того чтобы выполнять такую практику, вам не обязательно удаляться в горы и читать там мантры; в повседневной жизни вы можете выполнять эту практику. Вокруг вас столько тренеров, которые будут тренировать вас! Поэтому им вы можете быть только благодарны, говорить: «Большое спасибо!» [Это очень полезно.] Вот поэтому считайте всех их «бесплатной сауной» для себя, для вашего ума. Иногда и вы можете устраивать для них бесплатную сауну, чтобы и они тоже становились сильнее. (Смех.)

Такой способ можно применять только для людей, которые готовы к тренировке, иначе это тоже будет неправильно. Духовный наставник не ругает всех подряд, он ругает только тех людей, которые уже умеют тренировать свой ум, у которых уже есть некоторая сила. У Марпы было несколько учеников; с некоторыми из них Марпа был необычайно добр, необычайно мягок, с Миларепой же он был очень суров. Почему? Потому что Миларепа был самым сильным из всех его учеников. И Марпа никогда не проявлял

мягкости к нему, он всегда был очень суров с Миларепой. Поэтому, если ваш духовный наставник несколько строг с вами, это хороший знак, знак того, что он надеется, что вы будете становиться все сильнее и сильнее.

Третья и четвертая дебютные ошибки — это:

3. Радоваться богатству.

4. Огорчаться из-за бедности.

Буддийская философия утверждает, что это — ошибочный дебют. Вы, наверное, думаете: «Как такое вообще возможно? Что плохого в том, что мы радуемся богатству?» Но радость от наличия богатства вовсе не обязательно должно приносить это богатство. Если бы оттого, что вы сильно радуетесь богатству, вы становились все богаче и богаче, тогда еще был бы какой-то смысл в том, что вы радуетесь богатству. Но в действительности правда нашей жизни в том, что когда вы очень радуетесь богатству, наоборот, от этого вы не будете богаты. С другой стороны, если вы слишком радуетесь богатству, то это принесет вам одни несчастья, потому что если богатство доставляет вам такую сильную радость, то его отсутствие будет приносить практически одни страдания. Далеко не все люди страдают от отсутствия денег, отсутствия богатства. Вот если у человека очень сильное желание разбогатеть, но ему это все никак не удается, тогда он страдает от отсутствия богатства. Но у тех людей, у которых меньше желания стать очень богатыми, — у них, соответственно, и меньше проблем от отсутствия этого богатства.

Одна из наших проблем состоит в том, что мы не можем отключить все желания. <...> Вы работаете и работаете, чтобы наконец-то приобрести желаемое, но когда вы приобретаете эту вещь, наоборот, оказывается, что проблемы ваши не решены. У вас возникает страдание уже оттого, что у вас есть это.

[Вначале не было машины; вы работали, работали и получили машину. Потом машину получили и стали немножко счастливы. Потом вы боитесь, вдруг ее украдут.] (Смех.)

Машина пьет не воду, а пьет бензин, а бензин в наше время все дорожает. Страховка, ремонт, — очень много проблем из-за машины.

Поэтому ваш ум должен быть очень гибким. Не слишком радуйтесь этим вещам, говорите себе: «Если у меня это будет, — хорошо. Но если не будет, — ничего страшного. Это не сделает меня несчастным — отсутствие чего-то в моей жизни». Наш ум так устроен: если вы очень сильно радуетесь тому или иному объекту (богатству и т. д.), то у вас возникает такое ощущение, что без этого вы не можете жить. «Мне нужно это, без этого я не проживу». Это очень опасное настроение. Для некоторых мужчин приобретение подобного богатства становится своего рода наваждением. И когда это превращается в наваждение, то становится очень опасным.

[Когда мальчик очень сильно хочет в жизни богатым быть, он становится взрослее, и его желание быть богатым растет: «Если я не богатый, значит, я не человек. У моих друзей машины, значит, мне тоже надо. Без этого я не человек». Если он так думает, потом он немного беднее станет.]

Потом ради этого он уже готов пойти на все, он даже готов пойти на убийство. И сколько таких историй происходило и происходит в России! Из-за этого у людей возникает желание рискнуть всем, даже своей жизнью, для них это не имеет значения, — такой азарт их охватывает. Получается довольно нелепая ситуация, потому что зачем вам нужно это богатство? Вам нужно богатство ради жизни, но в итоге это превращается в такую навязчивую идею, что на каком-то этапе вы готовы отдать свою жизнь за это богатство.

Все эти ошибки — следствия одной дебютной ошибки. А эта дебютная ошибка — чрезмерно радоваться богатству. Поэтому я советую не слишком радоваться богатству, потому что это очень большая ошибка. Но в настоящий момент ничего страшного, если вы немножко будете радоваться богатству. Когда вы уйдете медитировать в горы, вы избавитесь даже от этого. Поэтому я рекомендую вам, жителям большого города, не слишком радоваться богатству, и если у вас что-то будет, если вы сможете что-то приобрести, это хорошо, это должно вас удовлетворять; но не надо страдать из-за того, чего у вас нет.

И это — нормальное мышление. Имея такое нормальное мышление, вы станете более нормальными, потому что если вас чрезмерно радует богатство, то вы превращаетесь в ненормального человека. Если у вас возникает одна ненормальная мысль в качестве такого ошибочного дебюта, то она влечет за собой множество других ненормальных мыслей. Сотни, тысячи ненормальных мыслей, которые делают несчастными вас и остальных. Если, допустим, из сериала «Санта-Барбара» мы уберем эти четыре особенности героев (а я даже не говорю обо всех восьми ошибочных дебютах, достаточно убрать лишь четыре: радость от похвалы, огорчение из-за критики, радость из-за богатства, огорчение из-за бедности), — то можно сказать, что сериал «Санта-Барбара» уже наполовину закончен. (Смех.) И сама наша жизнь походит на сериал «Санта-Барбара». [Конца нет.] С изначальных времен и по сей день мы играем ту или иную роль в этом сериале своей жизни, и все из-за ошибочных дебютов. Эта история нескончаема, сериал нескончаем. И если вы уберете из «Санта-Барбары» своей жизни всего лишь эти четыре ошибочных качества, то сериал вашей жизни наполовину завершится.

Не думайте, что сансара — это что-то внешнее, в чем мы живем, сансара — это наш ум, это «Санта-Барбара» нашего ума, это нескончаемые неверные концепции, которые постоянно крутятся в нашем уме. Вот это и есть наша сансара.

[Когда много мыслей, мы спать не можем: «Наверно, там... наверно, там... наверно... наверно...» Потом спать не можем. Это неправильный дебют.]

Когда у вас станет меньше таких ошибочных дебютов, то вы будете мгновенно засыпать, как только ваша голова коснется подушки, потому что у вас будет гораздо меньше этих ошибочных представлений. Вы уже завтра или послезавтра увидите результаты, если начнете это применять. Уже сейчас вы можете увидеть какие-то результаты. Это побочный эффект, вторичный эффект, настоящие же результаты этого вы будете испытывать жизнь за жизнью. Если вы будете выполнять эту практику сейчас, в этой жизни, то в будущей жизни родитесь на свет с особенными качествами ума. Например, с детства вы будете отличаться мудростью.

Итак, если вы немного радуется богатству, хотя это, в принципе, тоже ошибка, в настоящий момент это ничем особым вам не грозит. Позже, по мере того как ваша стратегия будет укрепляться, когда вы сможете уйти в уединенную медитацию в горах, вы полностью потеряете интерес к богатству. Когда у вас появятся какие-то другие качества, которые принесет вам сосредоточение, способность к концентрации, когда вы научитесь жить, питаясь только пищей самадхи или пищей концентрации, то вам больше не понадобится грубая еда. И когда, как у Миларепы, у вас появится туммо, внутренний огонь, который будет согревать ваше тело, у вас не будет больше нужды в одежде. И тогда тот небольшой интерес к богатству, который у вас будет еще оставаться, полностью исчезнет. Пока же не надо избавляться от этого небольшого интереса к богатству, который у вас остается, потому что это тоже неправильная стратегия. [Это ошибочная стратегия.] Сейчас я расскажу вам одну историю.

Для выполнения духовной практики ваш ум должен быть в равновесии. Это означает, что если вы примете чрезмерную дозу духовного лекарства, то это также будет ошибкой.

[Вообще лекарство не кушать — тоже ошибка. Слишком много лекарства кушать — тоже ошибка. Поэтому в меру надо.]

Итак, эта история будет очень полезна для вас.

В Тибете был один бизнесмен. Его все время мучила жажда обогащения, он хотел все больше и больше богатства, поэтому не был счастлив. Он все время надеялся на еще большее богатство и все время боялся потерять то, что уже имел. Поэтому все шло не так, как ему хотелось. И вот однажды, когда ум его стал несчастнее, чем обычно (он с женой поссорился, в бизнесе какие-то проблемы возникли), он в таком смятенном состоянии ума взял и стал читать книжку — истории про Миларепу. В этой книжке он прочел следующие слова Миларепы: «Поскольку у меня нет богатства, то у меня нет страха потерять его, соответственно, я очень счастлив. Поскольку у меня нет жены, то я тоже счастлив». Таким образом, Миларепа перечислял все те

вещи, которых у него нет и отсутствие которых делает его счастливым. Но бизнесмен прочел книгу не от начала и до конца, а просто с середины стал читать и в середине нашел эти слова Миларепа. После этого он сказал: «А, теперь-то я понял, в чем все мои проблемы! Проблемы оттого, что у меня есть бизнес и жена. Мне нужно отдать кому-нибудь свой бизнес, бросить жену и удалиться в горы — вот там-то я обрету, наконец, счастье».

(Некоторые русские тоже так поступают.

[Сначала думают только о деньгах. Потом немножко читают буддийскую философию и думают: «А, это надо!» Потом все бросают. Это неправильно. Это большая ошибка.]

Конечно, развалить бизнес очень легко; создать, построить бизнес — очень трудно.)

[Его друзья были так счастливы, когда он решил подарить бизнес!] (Смех.)

Он отдал свой бизнес друзьям, они очень обрадовались и сказали: «Теперь ты стал настоящим йогиним! Но мы-то, дураки, мы остаемся в сансаре. А ты, когда достигнешь нирваны, пожалуйста, заведи нас в нирвану».

Он им сказал: «Я вот-вот достигну нирваны и тогда вас тоже туда перетащу». (Смех.) Жене он заявил: «Ты — основная проблема всей моей жизни. Теперь я все бросаю и ухожу. (Смех.) Найди какого-нибудь другого мужчину», — и ушел в горы.

Вот так, в горах он сел медитировать. О чем, на что он мог медитировать? Он ничего не знал о медитации! Он думал, что медитация — это просто вот так сидеть. Для того чтобы медитировать, нужно очень хорошо знать философию. Но он не знал даже принципиальных вещей: что такое дебютные ошибки, каковы должны быть принципы в нашей жизни, — он ни одного принципа не знал. Он просто сидел и надеялся, что вот сейчас он медитирует, а рано или поздно на него снизойдет божество и даст ему какую-нибудь реализацию. Он сидел, медитировал, голодал при этом, и, естественно, никакого прогресса, никакого продвижения вперед у него не было. Прошла неделя, за эту неделю ему даже не приснилось ни одного хорошего сна. Прошла вторая неделя — та же самая история. И когда третья неделя подошла к концу, он решил: медитация — это тоже глупое занятие, и вернулся обратно к своей семье в очень бедной одежде. Когда его знакомые встречали его на улице, они спрашивали: «Почему ты стал вдруг таким бедным, нищим?» На это он им отвечал: «Нищий Миларепа сделал нищим и меня». (Смех.)

Миларепа в этом не виноват, он сам в этом виноват, потому что не прочел книгу от начала до конца, прочел лишь ее кусочек в середине. То же самое и в любой другой области знаний. Очень важно приобрести полное знание чего бы то ни было, знать что-то частично — не приносит пользы. Поэтому я и вам тоже советую: не надо полностью отказываться от богатства, это тоже ошибка. Это непрактично. С другой стороны, не слишком

радуйтесь богатству. В России иногда люди впадают в крайности: либо для них богатство превращается в навязчивую идею, либо они полностью отказываются от любого богатства, отвергают любое богатство. Если сегодня им оно не нужно, им кажется, что оно никогда им не понадобится, они все отдают. [Это неправильно.] Вы должны быть практичны. Не будьте слишком привязаны к богатству, но если оно у вас есть, храните его; если когда-нибудь оно понадобится кому-нибудь, вы можете поделиться с этим человеком. А если оно другому человеку не слишком нужно, то не надо просто так отдавать. Если у вас что-то есть, то рано или поздно наступит подходящий момент, когда оно будет востребовано, и тогда вам не придется его искать, оно уже будет у вас. Поэтому существует очень большая разница между практичным подходом и чрезмерной привязанностью к богатству.

Еще одна дебютная ошибка — это слишком огорчаться из-за бедности. Это тоже дебютная ошибка. Зачем же так сильно расстраиваться, если вы бедны? Вы должны понимать, что и в бедности очень много своих достоинств. Если вы бедны, вы должны смотреть на достоинства бедности, если богаты — смотреть на достоинства богатства, это очень важно. Если вы живете в этом городе, Екатеринбурге, вы должны обращать внимание на достоинства Екатеринбурга. Если вам придется жить в Москве, думайте о достоинствах Москвы. И это называется «практичный подход».

Мы же все время совершаем ошибочные дебюты. Если вы живете в Екатеринбурге, вам на ум все время приходят достоинства Москвы. При этом вы думаете о недостатках Екатеринбурга и тем самым сами делаете себя несчастным. А если же, допустим, вам пришлось переехать в Москву, жить в Москве, то через год у вас меняется отношение, меняется мышление, — вы начинаете больше думать о недостатках Москвы и вспоминать о достоинствах Екатеринбурга. И, соответственно, вы начинаете скучать по Екатеринбургу. Поэтому люди говорят про старое доброе прошлое, про «золотые дни», которые были в прошлом. Это неправильные мысли. На самом деле каждый наступающий момент, каждое мгновение вашей жизни и есть то самое золотое время. Мы, люди, не ценим настоящее, мы ценим только прошлое: «В прошлом я был так счастлив, в прошлом мне было так хорошо!» <...> Это ошибка. Очень важно ценить то, что у вас есть сейчас, то, кем вы являетесь сейчас, и то время, в котором вы живете сейчас.

Если вы не можете по-настоящему научиться радоваться бедности, то, по крайней мере, пусть бедность приносит вам хоть какую-то радость. Можно перечислить такие причины этого: если вы бедны, у вас нет проблемы с тем, чтобы охранять свое богатство.

Кроме того, вы должны понять одну истину: мы не можем до конца ничем владеть в этом мире, ни одной вещью безраздельно мы обладать не можем. Люди, которые считают себя богатыми, в действительности лишь вре-

менно охраняют это богатство, заботятся об этом богатстве, но они по-настоящему не владеют им. Истина в том состоит, что мы не владеем даже собственным телом, — как же мы можем владеть чем-то другим? Когда вы поймете эту теорию, то вы также поймете, что настоящая бедность — это отсутствие благих качеств. Вот это — настоящая бедность. А те беды, которые люди привыкли называть бедностью, на самом деле не беды, из-за того, что богатые люди не являются владельцами всего своего богатства, они лишь временно заботятся обо всем этом благосостоянии, но не владеют им до конца. Поэтому бедным людям нужно заботиться о гораздо меньшем имуществе.

Возьмем двух управляющих. Работа одного из них, допустим, — это управлять большим капиталом, большой недвижимостью, а работа другого управленца — это заботиться об очень маленькой недвижимости. И тот и другой находятся в одинаковом положении: ни один из них не является владельцем, а является лишь управленцем, наемным работником.

Точно так же все люди, живущие в этом мире, находятся в одинаковом положении: мы не владеем даже нашим телом, как мы можем владеть каким-то внешним богатством? Вы это тело лишь взяли в аренду и платите за эту аренду деньгами кармы, кармическими деньгами. А когда эти кармические деньги закончатся, вам придется покинуть это тело и отправиться на поиски нового. Такова наша реальная ситуация.

Когда-то правитель этих земель — Екатеринбург — считал себя владельцем этого места. Но он давным-давно умер, а место осталось. Буддийская теория гласит, что никто не может ничем владеть. Все являются лишь временными пользователями всех вещей. Поэтому машина вашего соседа — это и ваша машина. (Смех.) Ваш сосед купил себе машину. Ему пришлось много работать, чтобы заработать на машину, он уплатил за нее деньги, а вы можете ездить вместе с ним на этой машине, не заплатив ни копейки. И когда вы пользуетесь этой машиной вместе с ним, вы оба владеете этим автомобилем. Временно. А постоянным владельцем этой машины он также не является, как и вы.

Сейчас мы с вами находимся в этом зале, это временно наш дом. У вас очень много всего есть, зачем называть себя бедными? Когда вы летите на самолете, то этот самолет — «наш самолет» в это время, и пилот — «наш пилот». И этот мир — «наш мир». Эта огромная Россия — «наша Россия». Посмотрите, сколько у вас всего есть. А постоянно никто ничем не может владеть. Поэтому зачем же унывать, зачем расстраиваться? Но если в вашем уме нет ни одного хорошего качества, если нет заслуг или их недостаточно, — тогда это повод для огорчения, потому что вот тогда по-настоящему обидно. Это богатство вам нужно лишь временно; когда вы будете умирать, с собой вы не заберете ни частицы этого богатства. Даже если у вас дом полон брил-

лиантов, вы не заберете ни одного бриллианта с собой. Поэтому правильный дебют — не слишком радоваться богатству, не слишком огорчаться из-за бедности. Если вы не слишком радуетесь богатству — естественным следствием будет то, что вы станете все богатеть и богатеть. Вы будете говорить: «Да я не заслуживаю всего этого! Почему, откуда ко мне притекает это богатство?» Если же вы слишком заинтересованы в богатстве, то по тому же самому закону вы не сможете его получить. Если же у вас нет такой чрезмерной заинтересованности, то друзья вам скажут: «Вот у нас есть такой-то бизнес-проект, давай, присоединяйся». Или вам могут прийти предложения насчет хорошей работы. В сансаре вот так всегда и бывает.

Все эти советы очень пригодятся вам в жизни. Люди живут в мире и никогда не думают, что то, что они совершают, — это дебютная ошибка. Поэтому их жизнь никогда и не меняется к лучшему.

[Им очень плохо, конца нет, а это — дебютная ошибка.]

Теперь пятая и шестая дебютные ошибки...

5. Радоваться временному счастью.

6. Огорчаться из-за временных страданий.

Любой человек, пожалуй, удивится. Он скажет, услышав об этом: «Разве плохо радоваться временному счастью?» Но в действительности временное счастье — это обман. А временные страдания — это нечто очень полезное для вас, потому что они пробуждают ваш ум. Правда, временное счастье не является обманом для всех живых существ. Для того чтобы не обманываться, необходимо быть в определенной ситуации. Например, если вы родились бараном, то даже временное счастье — для вас и то уже нечто хорошее. Потому что, будучи бараном, вы не способны иметь духовную практику. Сколько я бы ни учил вас, я могу хоть десять часов давать вам Учение о том, как тренировать свой ум, вы, если вы бараны, все это время будете лишь мотать головой и думать: «Какой дурак этот геше Тинлей, что-то он говорит все и говорит. Лучше бы травки дал мне пожевать». (Смех.) В этом состоянии для вас травка будет иметь гораздо большую ценность, чем драгоценное Учение. И поэтому в такой ситуации у меня не будет выхода — вместо Учения мне придется кормить вас травой, потому что она — хотя бы какое-то временное счастье для вас, это гораздо лучше, чем бессмысленно страдать.

А теперь подумайте, что у вас есть сейчас? Мы называем это драгоценной человеческой жизнью. Это одна из наилучших ситуаций, которые только могут быть, для исцеления болезни омрачений. Сейчас я приведу вам один пример. Если я вам не объясню эту ситуацию, то вы не поймете этого момента, хотя то, что я вам сейчас излагаю, — по-настоящему глубокая философия. Вы можете подумать: «Ну что плохого во временном счастье? Разве у меня его много? Разве это плохо, когда человек, который, в принципе, в

жизни в основном только и делает, что страдает, испытывает какое-то время счастье? Что может быть в этом плохого?» Вы можете подумать также: «Мне достаточно и временных страданий. Почему я должен радоваться этим временным страданиям?» На самом деле сам буддизм предназначен только для этого — для устранения страданий, для избавления от страданий и обретения счастья. Но техники, методы, которые в нем используются, как раз и заключаются в следующем — в том, чтобы научиться не радоваться временному счастью и научиться радоваться временному страданию. И, следуя таким путем, вы сможете обрести безупречное, полное счастье.

Приведу вам следующую аналогию. Вы каким-то чудом попали в одну из лучших больниц в этом мире. И ваша реальная ситуация — в том, что у вас проблема со здоровьем. Вы страдаете, например, от туберкулеза. Если, пока вы находитесь в этой больнице, у вас не будут проявляться симптомы этого заболевания и вы все это время будете просто предаваться разным удовольствиям, шутить, смеяться, развлекаться, танцевать, чувствуя себя хорошо, — с каждой минутой время пребывания в больнице будет сокращаться и сокращаться. Это хорошо или плохо? В данной ситуации это — нехорошо. Потому что вы болеете серьезной болезнью, смертельной болезнью, и если, пока вы находитесь в этой наилучшей больнице в мире, у вас не проявляются ее симптомы, то это плохой знак. Если, когда вы попали в эту больницу, у вас проявляются симптомы туберкулеза: повышается температура, начинается кашель, — то это очень хорошо, потому что эти симптомы заставят вас пройти обследование. Пройдя обследование, вы обнаруживаете, что больны туберкулезом. Какая удачная возможность: вы находитесь в этой больнице, вы можете пройти полный курс лечения и навсегда избавиться от болезни.

И точно так же все мы болеем болезнью омрачений. Эта человеческая жизнь, которую мы обрели, появившись на свет, называется драгоценной человеческой жизнью и является одной из наилучших больниц для исцеления от болезни омрачений. Если вы обрели эту человеческую жизнь и в этой жизни у вас очень много временного счастья (например, вы едете на море, ваше тело приобретает шоколадный оттенок, пьете там пиво, танцуете), омрачения-то никуда не деваются. Это не очень хорошо. Но если у вас в этой ситуации будут некоторые временные страдания, то это заставит ваш ум повернуться к Дхарме. Как говорится, временные страдания обращают ваш ум к Дхарме.

Сейчас я расскажу вам еще одну историю. Она также очень полезна для того, чтобы у вас открылись глаза.

Один духовный искатель, ученик, в своей прошлой жизни хорошо занимался практикой и накопил много благих заслуг, после чего он умер и родился в следующий раз в другом месте. И поскольку у него была очень тес-

ная связь с его духовным наставником, духовный наставник специально переродился в том же самом месте, чтобы продолжать ему помогать. (Если у ученика и его духовного наставника очень хорошая, тесная кармическая связь, то жизнь за жизнью Учитель будет рождаться рядом с ним, помогать ему, продолжать вести его по Пути.) И поскольку у этого ученика были большие заслуги, накопленные в прошлой жизни, с юности все его дела шли необыкновенно успешно. Поскольку во всех делах ему сопутствовала удача, его ум никогда не обращался к Дхарме. Все эти годы его духовный наставник ждал, когда же ум его глупого ученика наконец повернется к Дхарме.

(Если ум ученика сам не обращается к Дхарме, то Учитель ничего не может для него сделать. Если больной человек не хочет попросить врача помочь ему, если он не слушается советов врача, то врач бессилён. [Он бессилён, он ничего не может.] Пациент сам должен быть в первую очередь заинтересован в лечении, он должен просить о лечении, тогда врач ему поможет. Врач не может никого вылечить силой, потому что если пациент сам того не хочет, он не пройдет полный курс лечения. Это будет бесполезно.)

И вот, духовный наставник все ждал и ждал, а жизнь этого ученика проходила настолько успешно, настолько ровно и счастливо, что его ум никогда не обращался к Учению. И тогда духовный Учитель стал думать: «Каким же путем лучше всего обратить ум моего ученика к Дхарме?» И он понял: «А-а-а, для него очень важно испытать в жизни временные страдания».

И тогда духовный наставник подстроил так, что у его ученика все пошло наперекосяк. Его бизнес, его предприятие стало разваливаться, и во всем, буквально во всей его жизни начались проблемы. Он лишился уважения своих детей, и однажды дошло то того, что его собственные дети выгнали его из дома. К тому времени он уже был довольно стар, ему было 60 лет. И вот, оказавшись в маленьком убогом домике, он стал сидеть там и вспоминать прожитую жизнь. И тогда он понял: «Всю свою жизнь, а я дожил до шестидесяти, все эти годы я только и делал, что копил материальные богатства. Теперь же, к шестидесяти годам, у меня ничего не осталось».

[Все эти годы работал, работал, работал, а сейчас ничего нет. Всю жизнь копил, копил, а потом — ничего нет!]

«Если бы, — сказал он, — вместо того чтобы все это время копить материальные богатства, я занимался бы накоплением внутреннего богатства, то сейчас я был бы уже достаточно богат». Ведь это — богатство, которое никто не может украсть, которое не может исчезнуть. <...> «А сейчас, даже если бы я захотел практиковать Дхарму, как мне ее практиковать? Кто научит меня этому?» И как только он об этом подумал, как только его ум повернулся к Дхарме, раздался стук в дверь. Прямо в тот самый момент кто-то постучался к нему в дверь. Открыв дверь, он увидел на пороге старого монаха, который держал в руке чашу для подаяния. Он протянул ему чашу и сказал: «Дай

мне что-нибудь поесть». И тогда этот старик сказал: «Почему же ты не приходил ко мне раньше, когда у меня было столько всякого добра, которое я мог бы тебе поднести? Теперь же у меня ничего не осталось, я ничего не могу поднести тебе». И тогда этот мудрый монах сказал: «Я всегда прихожу вовремя. (Тонкая мысль!) Меня не интересуют богатые подношения. Поделись со мной той простой пищей, которую ешь сам». Тогда старик сказал: «Если простая пища удовлетворит тебя, то она у меня есть». — «Мне все равно, — сказал монах. — Пища нужна лишь для выживания тела».

(Тоже тонкая мысль!

[Такой тонкий разговор — это Учение. Буддийские истории — сами по себе Учение. Не думайте, что Учение — это очень глубинная философия, которая непонятна. Так не надо думать. А разговоры — это тоже Учение.]

И тогда старик отдал половину ужина этому монаху, половину съел сам. Когда монах закончил свою трапезу, он спросил его: «Ты счастлив?» «Нет, — сказал этот человек, — я несчастен». — «Тогда, — сказал монах, — хочешь ли ты стать счастливым?» Он ответил: «Да, конечно, я хочу быть счастливым, хочу счастья!» И тогда монах сказал: «Наше счастье зависит не от нашего пожелания, а от причины».

([Понятно, да? Не думайте, что наше счастье зависит от нашего желания. Мы всегда желаем: «Мне это надо, это надо», — но счастье не зависит от нашего желания.]

Если бы наше счастье зависело от нашего желания, то мы сейчас были бы уже очень счастливы. Наше счастье зависит от причин.)

Тогда монах спросил его: «Хочешь ли ты знать, в чем заключаются причины счастья, что такое причины страдания, как создавать причины счастья и как перестать создавать причины страдания?» И тогда старика вдруг осенило: «Это мой духовный наставник!» — и он сделал перед ним простирания. Он соорудил для него особый трон, сказал: «Пожалуйста, сядь на этот трон и учи меня, давай мне Учение. Я столько времени не слышал это духовное Учение, столько времени был его лишен! Вот эту истинную мудрость, которая является источником счастья жизнь за жизнью, я не знал».

(Все наше мирское образование предназначено для того, чтобы учить нас накоплению материальных вещей, но когда человеческие законы изменятся, все это также изменится.)

[Наши мысли и знания — это не знание. Это временно полезно. Закон изменится, это станет пустым.]

Духовные знания же основаны не на временных мирских законах, а на законах самой природы. Поэтому спустя даже миллионы лет Учение ни в коей мере не потеряет свою ценность. Миллиарды лет тому назад это Учение приносило невероятную пользу, миллиарды лет спустя оно будет приносить ту же самую огромную пользу людям. В какую бы Вселенную вы ни

попали, в каком бы из миров вы ни жили, — это Учение будет везде приносить невероятную пользу, потому что оно основано на законах самой природы.

[В нашем мире человек учился экономике и стал профессором экономики. Не так далеко, в другом мире, экономику не знают, там другие законы.]

И непосредственно в следующей жизни знания этого профессора тоже будут совершенно бесполезны. Это как уметь играть в шахматы. Правила изменятся, и уже все ваши знания о шахматах тоже потеряют смысл.

[Там много тонких деталей, но полезного нет. Труда много, но полезного мало.]

Что касается знаний Дхармы, то, как только вы обретете их, это будет приносить невероятную пользу. Вы должны понимать, что ценность Дхармы просто невероятна. Все те знания, которые я передаю вам сейчас, на этой лекции, Будда преподавал две с половиной тысячи лет тому назад. И за все эти годы, за все эти тысячелетия в них ничего не изменилось.

[Дхарма не меняется, потому что основана на настоящих законах.]

А экономика, например экономические теории, даже на протяжении десяти лет полностью меняются.

[Каждая наука немножко меняется. Это закон.]

Мой наставник говорит, что любое знание, основанное на человеческих законах, ненадежно. Если же оно основано на законах самой природы, тогда оно по-настоящему надежно. Это знание действительно драгоценно. [Оно открывает наш ум.]

После этого старик получил от своего наставника полное Учение о том, как усмирить свой ум. Он стал изучать, как создавать причины счастья, как избавляться от причин страдания, что есть причины счастья, что есть причины страдания и как добиться этого на самом деле. А также он стал учиться тому, как устранить источник причин страдания, как возвращать источник причин счастья. Это еще более высокие знания. И когда он это понял, он смог устранить причины страдания, устранить источник причин страдания, научился создавать причины счастья, культивировал также источник причин счастья. И сам собой стал счастливым.

(Потому что когда вы создаете причины счастья, то даже если вы говорите «я не хочу быть счастливым», вам придется стать счастливым. Бодхисаттвы, после того как они создали этот механизм (создали причины счастья), смотрят на других живых существ, преисполняясь сильнейшего сострадания, и говорят: «Я не хочу быть счастливым, пусть все мое счастье перейдет ко всем живым существам. Пусть все они будут счастливы. Мое собственное счастье не имеет для меня значения, я не хочу быть счастливым». Они также желают, чтобы страдания всех живых существ проявились в них самих, они говорят: «Пусть все страдания живых существ проявятся во мне, пусть никто не страдает». И от этого, наоборот, они становятся все счастливее и счастливее.

[Поэтому счастье зависит не от желания. Бодхисаттва себе счастья не хочет, он хочет, чтобы другие были счастливы. От этого он тоже будет счастлив. Несколько человек собрались: «Я, я, я счастливым быть хочу, я, я, я», — счастливыми они не станут.]

Все зависит от этого механизма.)

Итак, поскольку он получил это Учение, то в силу этого создал причины счастья, устранил причины страдания и достиг высокой реализации. Это и есть практика Дхармы. Буддийская практика не имеет отношения ко всяким мистическим вещам, мистическим штукам, это очень практичная вещь, потому что ее суть на самом деле состоит в том, чтобы создавать причины счастья и устранять причины страдания.

[Тогда каждый счастливым станет.]

Завтра я подробно это вам объясню; во-первых, объясню, в чем заключаются причины вашего счастья, причины страдания, затем — расскажу о том, как устранять причины страдания (это нелегко; существует множество методов, механизмов этого) и как научиться создавать причины счастья (это тоже нелегко). Вы должны уметь создавать причины счастья. И когда вы научитесь создавать причины счастья, вы сможете это делать даже во время просмотра телевизора. Вы будете смотреть телевизор и одновременно создавать причины счастья. Вы будете готовить еду и одновременно создавать причины счастья. Все эти причины связаны лишь с нашим мышлением.

Если жена готовит еду, она в это время думает: «Мой муж никогда не готовит еду. Все время мне одной приходится готовить». И когда она такая расстроенная режет овощи, то рискует порезать себе палец. (Смех.) В это время, если она в таком состоянии ума готовит еду, она не будет счастлива. И, возможно, приготовленный ею ужин будет невкусным. Если же вместо этого она будет мыслить позитивно, например: «Может быть, в прошлой жизни я была этому человеку мужем, а он — моей женой. В прошлой жизни он всю жизнь готовил мне еду. В этой жизни — моя очередь пришла, теперь я готовлю еду ему».

[Это правда. Все мужчины — не всегда мужчины. Все женщины — не всегда женщины. Та женщина, которая говорит «я женщина», в прошлой жизни была мужчиной, командовала.]

Действительно, все зависит от Дхармы. Вот, например, если взять только одну вашу жизнь, эту жизнь, когда вы были ребенком и у вас было маленькое тело, вы говорили про себя: «Я ребенок». Потом вы чуть-чуть подросли и стали подростком, стали думать про себя: «Я подросток». И вот когда вы выросли, вы стали думать: «Я взрослый человек». То есть ваше тело меняется, и вместе с этим меняется ваше самоотождествление. И точно так же вы не всегда были мужчиной или женщиной. В прошлой жизни, когда у вас было мужское тело, вы называли себя мужчиной.

[«Мужчина — он самый главный». Или: «Женщина — самая лучшая». Какая разница, все одинаковы! (Смех.) Иногда женщиной рождаемся, иногда мужчиной, разницы нет.]

Нужно мыслить именно так. А потом вы говорите себе: «Он так занят на работе, у него столько работы, что если я могу ему помочь, приготовить эту еду, сделать его от этого счастливее, и дети также будут счастливы. Если хотя бы одно мое действие, один мой поступок уже сделают счастливыми несколько человек, то это замечательно». Все поступки, которые делают людей счастливыми, — это и называется причинами вашего счастья. Таким образом, когда вы с такими мыслями, с таким подходом готовите еду, приготовление еды само по себе становится для вас практикой Дхармы.

Завтра я более подробно поговорю о том, что такое причины счастья и что такое причины страдания, как создавать причины счастья и как избавиться от причин страдания. Кроме того, мы проведем некоторую медитацию. Я обучу вас простой медитативной технике развития сосредоточения, концентрации. Концентрацию иметь также очень важно для развития силы ума; для культивирования хороших, благих качеств ума сосредоточение имеет очень большое значение. Это будет небольшой подарок вам, жителям Екатеринбурга.

Я уверен, что эти знания будут приносить вам пользу жизнь за жизнью. В какую бы вселенную вы потом ни попали, везде вы сможете гордиться этими знаниями. Помимо нашей, есть множество других вселенных, и некоторые из них имеют очень высокий уровень материального развития. Если бы они, жители тех вселенных, увидели наш мир, то им наш уровень материального развития, уровень цивилизации показался бы очень примитивным. Самолеты показались бы слишком шумными, не слишком быстрыми, и т. д. Если бы вы попытались произвести на этих инопланетян впечатление нашими научными достижениями, то они просто рассмеялись бы вам в лицо. Но если бы при встрече с этими инопланетянами вы заговорили с ними о Дхарме, о философии, о том, как укрощаете свой ум с помощью этой философии, то они были бы потрясены и сказали бы: «У нас, в нашем мире, этого нет».

Это Учение, эта мудрость есть в нашем мире и далеко не во всех мирах. В нашем мире оно есть, и это — украшение нашего мира. Это украшение не только Тибета, это украшение всего нашего мира. Существует 84 000 томов учений, которые дал Будда. Поэтому можно сказать, что это — океан мудрости. И этот океан мудрости является украшением не только Тибета, но всей нашей планеты, всего нашего мира. Из всего этого океана мудрости сейчас я даю вам стакан мудрости. У меня самого сейчас есть ведро этой мудрости, которое я получил от Его Святейшества Далай-ламы. (Смех.) Далай-лама в переводе означает «океан мудрости». Вот у него есть весь этот

океан, он все подробнейшим образом знает, знает, как достигать все более высокой духовной реализации. До свидания.

(Посвящение заслуг.)

15 октября 2005 г. 18.00

Я очень рад нашей новой встрече сегодня. Как обычно, вначале проявите правильную мотивацию — мотивацию, связанную с обретением счастья всеми живыми существами. А также осознайте, что как мы хотим быть счастливыми и не хотим страдать, все живые существа абсолютно так же хотят счастья и не хотят страдать. Осознавая это, нужно также пожелать, чтобы все живые существа стали счастливыми: «Для того чтобы привести всех живых существ к безупречному духовному счастью, сегодня я получаю эту драгоценную мудрость о том, как укротить свой ум». Укротив свой собственный ум, вы сможете помочь всем живым существам, поэтому усмирение и укрощение своего собственного ума — это лучший способ помочь всем живым существам.

Укрощение ума — это также лучший способ самому стать счастливым. Укрощение ума — это лучший способ избавиться от страданий. Все наши страдания — это следствия неукрощенного ума. В сансаре никто не заставляет вас страдать, наш собственный неукрощенный ум — основной творец наших страданий. Для вас это может быть очевидным на примере из вашей жизни: вы можете сидеть в компании своих друзей, вместе кушать, шутить, смеяться, и вам будет хорошо вместе, но как только проявляется неукрощенный ум, как только вследствие этого неукрощенного ума возникает гнев или любая другая негативная эмоция, — это мгновенно разрушает гармонию, мир в вашей семье. В первую очередь, это делает несчастными вас, а во вторую очередь — остальных, окружающих вас людей.

Итак, вы должны понять, что самый худший источник проблем, главный разрушитель мира в вашей семье — это ваш собственный неукрощенный ум. Когда у нас возникает проблема, мы пытаемся ее разрешить, изменив что-то вне себя, что-то во внешнем мире, — это неправильно, это ошибка, потому что разрешить проблему мы можем, только если начнем усмирять наш собственный неусмиренный ум.

Шантидева здесь приводит следующий пример: если вы пытаетесь покрыть всю поверхность земли кожей, чтобы защититься от шипов, от камней, от неровностей почвы, то у вас просто не хватит кожи, чтобы покрыть ею всю землю. Поэтому лучше обуть кожей собственные ноги, это будет все равно, что покрыть кожей всю поверхность земли; тогда вы сможете спокойно ходить где угодно, и не уколетесь и не поранитесь.

Люди до нынешнего момента пытались применять первый метод решения проблем: мы пытаемся покрыть кожей всю землю. Но сколько нам по-

требуется кожи, чтобы защититься таким образом? Земля слишком велика, у нас просто не хватит этой кожи.

[Вот кожа, завтра этой кожи не будет. <...>]

Вы покрываете кожей какой-то участок земли, а на следующее утро вы обнаруживаете, что эта кожа исчезла. Потом вы покрываете кожей другой участок, потом смотрите — она опять исчезла. Люди все время так поступают. Мы все время ищем кожу. Днем и ночью мы работаем ради того, чтобы найти кусок кожи, чтобы покрыть им хоть кусок земли, но кожа все время исчезает, уходит от нас.

Это пример того, что мы пытаемся разрешить свои проблемы путем изменения внешних обстоятельств; это неверно. Какая-то польза от этого есть, но, в принципе, эта техника далека от совершенства. Сегодня мы постелили кожу на какой-то кусок земли, и несколько дней, несколько мгновений, пока эта кожа еще не исчезла, вы чувствуете себя там уютно, счастливо.

[Потом кожа ушла и — кошмар.]

Поэтому обуйте в кожу свои собственные ноги, и тогда, куда бы вы ни попали, куда бы вы ни пошли, вам везде будет удобно. Эту кожу вам будет трудно потерять, потому что она на ваших ногах.

Пример об обувании наших ног в кожу говорит нам о необходимости укротить свой собственный ум. Не меняйте внешние обстоятельства, лучше укротите свой ум, и проблема решится сама собой. Когда ваш ум будет укрощен, то тогда, пусть вашей семье приходится довольствоваться самой простой пищей, — даже она покажется очень вкусной.

[Любая будет вкусной, когда ум спокойный. Когда ум укрощен, вы счастливы, это я на сто процентов говорю. Даже когда простую одежду одеваете, вы внутри счастливый-счастливый. Когда ум злится, потом много мыслей думает, он счастливым не будет, даже если у вас много одежд. Он будет думать: «Наверное, мне надо новую одежду. Сейчас моя одежда старой стала, грязной», — и много мыслей думает, счастья нет.]

Только попробуйте: когда ваш ум станет чуть-чуть усмиреннее, укрощеннее, чем раньше, какое это будет счастье!

[Это невероятно. Ум отдыхает. Никакого моря не надо, необязательно ехать в Турцию или Испанию, ум везде немножко спокойный. Когда ум станет немножко укрощен, он по-настоящему отдыхает. Таким счастливым будет, так хорошо будет спать! Это — самый лучший отдых.]

Итак, если вы действительно хотите отдохнуть, то лучший отдых — это укрощенный ум. И нет большего отдыха для вашего ума, чем укротить его. И ваше тело тоже будет постоянно отдыхать, если ум будет укрощен. Если вы хотите обрести временное счастье, укротите свой ум. Если вы хотите долговременное счастье, непреходящее счастье, укротите свой ум. Если вы хотите счастья в этой жизни, то укротите свой ум. А если вы верите в буду-

щие жизни и хотите быть счастливым в будущей жизни, то лучший способ этого добиться — укротить свой ум. Если вы исследуете этот вопрос, то обнаружите, что все сводится к одному и тому же моменту — к укрощению своего ума. Все учения Будды предназначены для одной-единственной цели — для укрощения ума. Будда хотел найти способ помочь людям избавиться от страданий и обрести вечное счастье, и когда он исследовал этот вопрос, то понял, что нет лучшего способа обрести безупречное счастье и полностью избавиться от страданий, чем укротить, усмирить свой собственный ум. Когда вы укротите свой собственный ум, тем самым вы словно одержите победу над своим самым злейшим врагом, — а нет хуже у вас врага, чем собственные омрачения. Ваш самый злейший враг — это ваши омрачения. Другие люди не являются вашими врагами, наоборот, они все раньше были вашими матерями, были необычайно к вам добры.

Итак, сегодня у вас должна быть такая мотивация: «То, что говорит геше Тинлей, — это действительно правда, и я в этом убедился. Лучший способ обрести счастье и избавиться от страданий — это укротить свой собственный ум, поэтому сегодня я как раз и слушаю, получаю это Учение, для того чтобы с его помощью укротить свой ум». И когда после этого Учения ваш ум станет чуть более усмирённым, чем раньше, вы вернетесь домой и увидите, насколько вы сами стали счастливее, и насколько счастливыми делаете окружающих людей в силу того, что ваш ум стал чуть укрощеннее, чем раньше. Когда я даю вам это Учение, Учение об укрощении ума, я не знаю, насколько оно помогает вам, я не знаю, насколько оно полезно для вас, но мне это приносит настоящую пользу. Каждый раз после того, как я даю это Учение, мой собственный ум становится усмирённым, укрощеннее, и я становлюсь все более счастливым.

[Когда ум укрощен, я сижу дома очень счастливый. Не надо туда-сюда гулять, мне не надо быть счастливым *там*, поэтому я всегда дома сижу, правильные мысли думаю, иногда телевизор смотрю, очень счастливый. Потому что я знаю, быть счастливым на улице нельзя, где-то *там* нельзя. В Екатеринбурге нет магазина, в котором продают спокойствие ума. В Москве нет, в Европе нет — нигде нет. Спокойствие ума в магазинах не продают, такого нет.]

Покой ума — это следствие укрощения ума, вы не можете это купить нигде, ни за какие деньги. И здесь, у меня, вы также не сможете купить покой ума, я не могу вам продать покой ума, но я могу лишь дать вам Учение о том, как достичь покоя ума, Учение об укрощении ума, а затем, когда вы примените это Учение, вы самостоятельно должны достичь этого состояния покоя ума.

[Когда ваш ум будет все более и более мудрым, тогда вы сами будете знать, как создать причину покоя ума. Когда причина есть, покой сам по

себе придет. Даже если вы будете говорить: «Я не хочу покоя ума!» — он сам по себе придет. Когда причина не создается, даже если вы будете говорить: «Пожалуйста, Будда, помоги мне, я хочу покоя ума», — Будда ничего не сможет. Мой русский понятен, да?]

(У меня русский не настолько хорош, я стараюсь больше говорить по-английски.)

А сейчас продолжим то Учение, которое я начал вчера. Я рассказал вам уже о шести дебютных ошибках, а теперь закончим эту тему. Теперь я объясню седьмую и восьмую дебютные ошибки. Это очень важно, потому что если вы не совершаете эти дебютные ошибки, то покой ума придет к вам сам собой. Если же вы будете совершать эти восемь дебютных ошибок, то даже если вы будете молиться Будде: «Будда, пожалуйста, сделай меня счастливым», — вы не сможете обрести счастье. Даже если вы родной брат или сестра Будды, он ничего не сможет для вас сделать, он сможет лишь научить вас тому, как создавать причины счастья, но сделать вас счастливым он не сможет.

Напоминаю вам о дебютных ошибках, которые я объяснял вчера: первая и вторая дебютные ошибки — это слишком радоваться похвале и слишком огорчаться из-за критики. Из-за этой чрезмерной радости от похвалы ум становится не укрощен, то есть вы начинаете все время хотеть, чтобы кто-нибудь вас хвалил, все время хотите слышать комплименты.

[Ум, который думает только о том, кто бы его похвалил, это дурак.]

И тогда, если вас не будут хвалить, если вы не будете слышать похвалу, это будет причинять вам боль. Вы будете думать: «Вот, вчера ты меня похвалил, а сегодня ты меня не хвалишь больше. Может, ты меня не любишь?» (Смех.) Так что не надо слишком радоваться похвале. И, как я вам уже говорил, во-первых, от похвалы вы не становитесь ни красивее, ни умнее. Важно то, что вы есть на самом деле, а что люди говорят о вас, неважно. Как вам самим очевидно, если бы от похвалы вы становились все красивее, все умнее, тогда стоило бы радоваться похвале. Понятно, да? Поэтому, если вы посмотрите на сериал «Санта-Барбара», то увидите, что большинство проблем героев и героинь «Санта-Барбары», проблем их неукрощенного ума связаны с тем, что они обожают похвалу, очень радуются похвале.

[Слишком рады. И от этого несчастливы.]

Если бы я был режиссером «Санта-Барбары», если бы я сделал так, чтобы герои и героини перестали особо радоваться похвале, комплинтам, сериал тут же потерял бы долю своей привлекательности для телезрителей, стал бы менее интересным. Тогда бы у множества героинь сразу стало меньше проблем.

И еще одно, очень важное: вместо того, чтобы слишком расстраиваться из-за критики, вы должны научиться радоваться критике. Вчера я подробно

вам это объяснял, сегодня напоминаю об этом. В первую очередь, критика ничем вам не вредит. Если кто-то назовет вас толстым, то на следующий день вы от этого не растолстеете. Если бы вы на следующий день растолстели, оттого что вчера вас назвали толстым, тогда еще было бы основание гневаться на этого человека. Это то же самое, если вас кто-то назовет дураком. [Дураком вы не станете.] Наоборот, если вас кто-то обзовет толстым или дураком, это подтолкнет вас к тому, чтобы начать меньше есть и читать больше книг, и уже на следующий день вы станете чуточку умнее, и фигура ваша тоже чуть улучшится. Поэтому критика на самом деле помогает, не вредит вам.

И еще одно: как я вам говорил, критика — это лучшая сауна для ума, которая укрепляет ваш ум. Когда вы четко поймете это, то каждый раз, когда вас кто-то будет критиковать, вы будете очень радоваться этому, потому что для вас это будет как бесплатная сауна для ума. В Екатеринбурге у вас предостаточно этих «бесплатных саун». (Смех.) Если вы не способны радоваться критике, по крайней мере, не слишком огорчайтесь из-за нее. Это важный дебют. Благодаря этому дебюту ум станет более укрощенным.

[Мыслей будет меньше. Когда вы что-то слышите, вы много мыслей думаете: «Что ему от меня надо? Зачем он меня ругает? Я хороший». Потом много страшных мыслей, потом все хуже и хуже, вам это не нравится. Это как в «Санта-Барбаре». Мой русский понятный, да?]

Итак, как я вам уже говорил, но еще раз повторю: то, кто вы есть на самом деле, — это очень важно, а что о вас думают или говорят другие люди — не имеет никакого значения. Иногда попытайтесь себе представлять следующим образом: представьте, что все люди, которые окружают вас, которые вызывают у вас столько разных мыслей, концепций, — все они как обезьяны. Если тысячи обезьян, глядя на вас, будут считать вас плохим человеком, что для вас это меняет? [Какая разница, пусть так думают.] Не имеет никакого значения мнение этих обезьян, но если несколько людей что-то там не то подумают, то для вас это становится кошмаром. «Может быть, они думают про меня это, считают меня таким плохим. Они меня так называли, так обидели...» И тогда вы станете более расслабленно относиться к этим вещам.

Третья и четвертая дебютные ошибки — слишком радоваться богатству, слишком расстраиваться из-за бедности. Это тоже дебютные ошибки. Из-за этой дебютной ошибки — чрезмерной радости из-за богатства — некоторые люди теряют свою жизнь ради богатства. А некоторые женщины, которые чрезмерно радуются богатству, хотят богатства, из-за этого теряют своих настоящих возлюбленных, которые по-настоящему, чисто их любят. Чрезмерная заинтересованность в богатстве позже приведет к тому, что вас можно будет пожалеть. Также ошибка — слишком огорчаться из-за бедности.

Если бы такая чрезмерная радость приводила к богатству, тогда был бы еще какой-то смысл в том, чтобы радоваться богатству. Но все происходит наоборот: если вы слишком стремитесь к богатству, оно вам не достанется, оно будет уходить от вас. Если вы слишком радуетесь богатству, то сколько бы вы ни зарабатывали, сколько бы вам ни доставалось, вы никогда не будете ценить то, что у вас есть, вы будете хотеть все большего и большего. И поэтому всегда будете оставаться самым настоящим нищим.

[В нашем мире, мире людей, много вещей есть; тот, кто слишком любит богатство, хочет еще, еще, еще. Поэтому его ум никогда счастливым не станет. Даже если у вас есть один миллион долларов, а у ваших друзей — пять миллионов, у других друзей — миллиард, вы несчастливы. Потом вы работаете, работаете, и вот — пять миллионов, но вы говорите: «Это что? Это только пять миллионов! А у моего друга Березовского — миллиард долларов. У меня ничего нет!» Вы опять несчастливы.]

Всю свою жизнь люди остаются рабами денег и никогда при этом не становятся богатыми, потому что они слишком любят богатство, слишком радуются богатству. В Новосибирске один из моих учеников — бизнесмен — рассказал мне про своего друга, который тоже является бизнесменом. Этот его друг невероятно привязан к богатству, к деньгам, поэтому все время считает себя бедным. Мой ученик сказал мне, что по сравнению с этим приятелем у него гораздо меньше денег, тем не менее он все время улыбается, у него довольный вид, и вот этот его друг сказал ему: «Как ты можешь улыбаться и быть довольным, когда мы еще недостаточно богаты?» Хотя каждый месяц у него, как минимум, 50 000 долларов чистой прибыли. Однако он считает, что это вообще ерунда: что такое 50 000 долларов? Это вообще ничто! Потому что в своем уме он привязан к миллионным, к миллиардным прибылям, он считает миллионы, миллиарды долларов. По сравнению с такими цифрами его 50 000 кажутся ему просто копейками. И вот этот друг моего ученика, о котором идет речь (он наполовину еврей, наполовину русский (по маме)), иногда жалуется, что материнская кровь мешает ему стать по-настоящему богатым. Когда я услышал об этом, я очень долго смеялся. Иногда он сам про себя говорит, что считает себя бомжом. Но какой смысл в такой жизни? С таким менталитетом, даже если он заработает миллиард долларов, он на этом не успокоится, не будет счастлив. [Потом сойдет с ума.] Настоящее богатство начинается с того момента, когда вы чувствуете удовлетворенность тем, что имеете; когда вы довольны тем, что у вас есть.

Итак, если вы не слишком радуетесь богатству, вы будете довольны тем, что имеете. И вы будете по-настоящему богаты. Поэтому запомните этот совет, он пойдет вам на пользу. Если вы начинаете с неверного дебюта, с чрезмерной радости из-за богатства, с чрезмерного огорчения из-за бедности, то вся ваша жизнь пройдет впустую, пойдет по неверному пути.

Пятый и шестой неверный дебют — слишком радоваться временному счастью, слишком огорчаться из-за временного страдания. И так, не слишком радуйтесь временному счастью. В действительности временное счастье — это обман. А временное страдание, с другой стороны, дает нам возможность полностью освободить свой ум от омрачений. Поэтому не слишком восторгайтесь временным счастьем. Когда у вас возникает подобная ситуация, когда вы временно несчастны или испытываете счастье, вы должны сразу сказать себе: «Вслед за временным счастьем возникнет временное страдание». А когда вы счастливы, вы должны понимать, что сейчас вы на гребне волны, и неминуемо вас ожидает падение с этой волны. И поэтому, когда настанет момент падения, вы сможете удержаться на ногах и не впадете в депрессию. Когда вы начнете падать, с другой стороны, вы должны понять, что все падения заканчиваются новым взлетом. Поэтому не надо слишком унывать, не надо впасть в слишком большую депрессию, просто надо сказать себе: «Сейчас у меня не очень-то хороший период в жизни, но он пройдет, обязательно кончится, и настанут другие времена».

Какую ошибку мы совершаем в этой ситуации? Когда мы несколько на подъеме, когда немного счастливы, мы никогда не задумываемся о том, что за этим взлетом последует падение. И мы витаем в облаках. Мы идеализируем ситуацию.

[Мы немножко летаем и вдруг падаем: «О, кошмар!»]

После этого падения у нас начинается депрессия. И тогда мы начинаем думать только о плохом, мы переполнены негативными эмоциями.

[«Сегодня это потерял, наверное, завтра другое потеряю. Потеряю все и буду как бож. Ничего не будет. Как потом буду жить?» — так думаем.]

Когда у человека возникают небольшие проблемы, он уже начинает думать: «Как мне дальше жить?» [Это неправильно.] Когда у вас возникает проблема, когда вы начинаете так думать, вы должны себя осадить, остановиться и сказать: «Так не думай!» Скажите себе: «Собака вообще не знает, что она будет завтра есть». У бездомной собаки нет холодильника, она ничем не может запастись на завтра, и тем не менее собака спокойно спит. Если спросить у этой собаки: «Что ты будешь делать завтра?» — она скажет: «Я завтра решу, что буду делать завтра, а сегодня я лучше спокойно посплю».

Вы же люди, зачем вы слишком переживаете из-за будущего? Но собака, правда, тоже не права, потому что она вообще никак не анализирует свое будущее. Она вообще не готова к тому, что будет завтра, послезавтра. Это тоже ошибка. Это непрактично. Но мы, люди, *слишком* много думаем о будущем. Это тоже неправильно. О будущем можно думать по-разному: нужно создавать причины для того, чтобы жить благополучно в будущем, нужно быть практичным. Практичное планирование — это очень важно, на самом деле. Но мы же так не делаем, мы так не думаем, в основном мы зани-

маемся тем, что испытываем бессмысленную тревогу, беспокойство о будущем.

[О будущем надо правильные мысли думать. Мы не так думаем. «В будущем если это не то; если так будет; если так, то как я буду жить; сейчас все дорогим стаает, сейчас жить не могу», — это неправильно.]

Я вчера вам подробно об этом говорил, поэтому сегодня не буду слишком повторяться, я просто напоминаю вам основные моменты, снова даю вам лекарство.

Когда инструктор учит ученика играть в шахматы, он объясняет, что такое неверный дебют, он демонстрирует ученику: если ты пойдешь так, сделаешь такой ход, то у тебя будут следующие последствия, следующие недостатки, а если пойдешь вот так, сделаешь правильный дебют, то будет следующее преимущество. Он должен показать это ученику наглядно, чтобы тот действительно убедился, что вот этот дебют является ошибочным, а такой дебют является правильным. А я также должен со всех сторон осветить вам эту ситуацию, чтобы убедить вас в том, что определенные поступки действительно являются неверным дебютом. Когда гроссмейстер убедит своего ученика в том, какие ходы делать нельзя, а какие можно, — ученик всегда будет начинать партию с верного дебюта. Точно так же и я (еще не гроссмейстер, а просто кандидат в мастера; гроссмейстер — это Далай-лама) учу вас тому, с чего следует правильно начинать партию в шахматы вашей жизни.

[Наша жизнь — как шахматы.]

Нашу нынешнюю жизнь нельзя воспринимать отдельно от всего остального, она связана со многими, многими предыдущими жизнями, и это действительно подобно шахматным партиям. Если вы в этой жизни измените какие-то из своих ходов, если у вас будет удачный дебют, например, в этой жизни, то это также изменит очень много ваших будущих жизней.

А теперь седьмой и восьмой ошибочные дебюты:

7. Слишком радоваться славе, известности.

8. Слишком огорчаться из-за отсутствия славы и популярности.

Ну, это для вас не такая уж и большая проблема. Вот если вы станете достаточно богатыми людьми, тогда у вас эта проблема может возникнуть, тогда вам захочется славы и хорошей репутации. Но слава и репутация — это все пустой звук. А когда вы станете очень известным человеком, то, когда вас будут восхвалять другие люди, это будет приносить вам какое-то счастье, удовольствие; с другой стороны, каждое слово критики в ваш адрес будет причинять вам невыносимую боль. [Будет очень больно.] Спросите любого известного человека, и он вам признается в том, что одно ругательное, одно нелицеприятное слово в его адрес перевешивает сотню хвалебных слов, статей других газет.

В наши дни людям больше нравится ругаться, чем говорить приятные слова. Поэтому зачем же так выставлять себя на всеобщее обозрение, становиться мишенью для других? Все так называемые знаменитости на самом деле страдают из-за того, что им не дают спокойно жить, не дают жить своей жизнью. Журналисты не могут оставить их в покое. Из-за малейшей мелочи они готовы раздуть скандал. Поэтому никакого счастья у знаменитых людей нет. Например, у таких людей, как принц Уэльский: его сын недавно пошел на дискотеку, и из-за этого разразился скандал. Его стали обвинять во всех грехах, в распутстве и так далее. Но что такого произошло? Поэтому не думайте, что знаменитости так уж счастливы, для них жизнь подобна тюрьме.

Все вы очень счастливы, потому что вы находитесь на земле. На земле вы можете качнуться вправо, качнуться влево, вы никогда никуда не упадете. Если же вы будете находиться здесь вот, то стоит вам сделать один неверный шаг вправо или влево, — и вы уже упадете. Вы всегда будете бояться упасть. Кроме того, слава, известность — все это пустые слова, от этого по-настоящему лучше вы не станете. Поэтому не радуйтесь славе и известности, радуйтесь безвестности. Безвестность — это самое что ни есть надежное место. Когда внутри вы необыкновенно богаты, а снаружи — очень скромны.

[Это настоящее счастье. Много популярных людей, но внутри они пусты. Много их рекламы есть, но они пусты, в чем же счастье?]

Это очень важный дебют.

Таковы эти восемь дебютных ошибок, их следует заменить на правильный дебют. А теперь, как я вчера вам и обещал, я объясню, что такое причины счастья и что есть причины страдания.

Очень важно знать, что такое причины счастья и что такое причины страдания, потому что мы все хотим быть счастливы, никто из нас не хочет страдать. Вы знали причины счастья и причины страдания на каком-то грубом уровне, но это нельзя назвать полными причинами счастья. Если бы то, что вы считаете причинами счастья, действительно приносило счастье, то обретение таких вещей, как деньги, слава, популярность, делало бы вас все счастливее и счастливее. Но в действительности этого не происходит. Например, деньги. Иногда люди, которые становятся очень богатыми, совершают самоубийства; иногда кто-то этих людей убивает. Поэтому вы должны понимать, что настоящие причины счастья — это нечто исходящее изнутри. В буддизме считается, что настоящие причины счастья — это позитивная карма, а настоящая причина наших страданий — это негативная карма.

Сначала я немножко расскажу, что такое карма. Это очень важная теория. Теория кармы по-другому называется законом природы — законом причинно-следственной взаимосвязи. Это и есть карма. Карма — это санскритское слово, и переводится оно как «действие». Любое действие, какое вы совер-

шаете на уровне тела, речи или ума, в будущем принесет определенные последствия. Это и называется кармой. Если ваши действия тела, речи и ума негативны, то есть если они причиняют вред другим, то каждое из них оставляет в нашем сознании некоторый отпечаток. Когда вы включаете магнитофон на запись, после этого каждое ваше слово записывается на ленту. Точно так же каждое действие, которое мы совершаем, оставляет в потоке нашего ума отпечатки, и совершенно немислимо, хранилищем какого огромного количества отпечатков является наше сознание. Можно сказать, объем памяти нашего сознания просто невероятен, потому что оно может вместить в себя миллиарды и миллиарды кармических отпечатков, причем не перепутав ни один из них.

Сейчас в промышленности появляется очень много всяких новинок цифровой техники: карточек памяти, компакт-дисков с большим объемом памяти, — но все это ничто по сравнению с колоссальным объемом памяти нашего сознания. А если жителю какого-нибудь глухого, отдаленного района объяснить про карточки памяти и сказать, что маленькая карточка — это маленькая такая штука, на нее можно записать колоссальный объем музыки, или фильмов, или чего-нибудь другого, — они скажут: «Это невозможно».

[Скажут: «Она такая маленькая, как такое может быть?»]

Но это недоверие от их незнания. Существует же много тончайших механизмов, которые находятся пока за пределами человеческого понимания.

Буддизм говорит, что если сравнивать ум с предметами материального мира, то у ума несравнимо больше функций, и механизмы у ума имеются гораздо более утонченные. В нашем сознании могут храниться кармические отпечатки миллиардов и миллиардов предыдущих жизней, причем ни один из них не смешивается с другим, они находятся каждый на своем месте, не перемешиваются, не перепутываются. И когда эти отпечатки встречаются с условиями, то они проявляются безошибочно. Когда мы вставляем карту памяти в компьютер, мы воспроизводим из этой карточки то, что нам нужно. Точно так же, когда кармические отпечатки в нашем сознании встречаются с условиями, они безошибочно дают определенный результат.

Сейчас гораздо легче объяснять механизм кармы, сравнивая его с какими достижениями, новинками нашей цивилизации, чем в древние времена, когда такой техники еще не было. И тогда просто приходилось говорить: «То, как хранятся кармические отпечатки в нашей памяти, в нашем сознании, вам не понять». (Смех.) А теперь я хотя бы немного могу вам это объяснить, опираясь на научные принципы.

[Наука и буддизм идут рядом друг с другом.]

В наше время буддизм является единственной религией, которая идет рука об руку с научными открытиями, потому что и то и другое направлено на поиски реальности.

В буддизме основной принцип следующий: если что-то противоречит реальности, то вы не можете оправдать это тем, что об этом сказал Будда. Реальность важнее, чем слова самого Будды. Будда сам сказал: «Не принимайте мое Учение лишь потому, что я сказал вам об этом, лишь из одного почтения ко мне. Исследуйте реальность. Если что-нибудь противоречит реальности, отбросьте это».

[Отбросьте, правда. Сейчас это так же верно. Я когда учу философии, я учу ей как науке, а не как религии, как догме. Мой учитель никогда мне не говорил: «Всем буддистам так надо говорить».]

Наоборот, мой учитель говорил так: «Если ты буддист, давай, отстаивай буддийские позиции», — а он вел со мной диспуты с позиции не-буддиста. И он находил противоречия в моей позиции, мне приходилось отвечать на его возражения контраргументами. В процессе такого обучения я стал действительно уважать буддизм, а пока этого не было, меня одолевал некий скепсис.

[Когда мне было 16—18 лет, я думал: «Религия — это не мой путь. Религия от меня далеко. Потому что я не дурак». <...>]

Меня вот что отдаляло от религии. Я видел, что когда возникает какой-то дележ, религия тут как тут. А когда у людей проблемы, и им нужно помочь, — где, где религия? Религии нет.

[Буддист не говорит: «Я приду помогать», — не говорит. Кришнаит тоже не говорит: «Я приду помогать». В исламе тоже этого нет, да? А когда делятся, тогда ислам говорит: «Это наша территория»; кришнаит говорит: «Это наша территория»; буддист говорит: «Наша территория». Я думал, что, наверное, религия — это мои папа и мама. Я был молодым парнем и не хотел такого. Я хотел настоящего. У меня немножко доброты есть. Я хочу самого главного — чтобы общение было счастливым.]

Вот с этого я и начал знакомство с религией, с атеистических настроений. У меня был один друг-философ, он был старше меня. Я ему прямо высказал все свои сомнения. И друг на это сказал: «В этом виновата не религия, а те люди, которые являются держателями этой религии, которые относят себя к той или иной церкви». Он сказал: «В наше время люди с нормальным, острым умом не особо интересуются религией, они живут мирской жизнью, а к религии обращаются те люди, которые не способны достичь успеха и как-то себя реализовать в мирской жизни».

[Они пойдут в церковь, в монастырь, положат там деньги. Это правда.]

Виноваты в этом люди, а не религия. Также он сказал, что ни в одной религии открыто не говорится, что надо помогать бедным. Наоборот, каждая религия призывает помогать бедным, просто люди, которые являются частью той или иной церкви или относят себя к ней, не занимаются этим. [Это ошибка.]

Затем он сказал мне: «Не суди о книжке по обложке, прочитай ее, потом будешь говорить, хорошая она или плохая. Сначала изучи религию, потом уже будешь говорить, плохая она или хорошая». И это открыло мне глаза, я заинтересовался и решил, что хочу знать больше о религии, точнее, о философии. И когда я стал изучать философию, она показалась мне интересной. Я все еще не был уверен, какую практическую пользу она может принести мне в повседневной жизни. И только живой пример моего духовного наставника убедил меня в том, что люди могут жить согласно этой философии. А теперь мы вернемся к нашей теме.

Итак, карма — это отпечаток, который любое действие оставляет в нашем сознании. Любое действие, которое причиняет вред другим, называется негативной кармой, и оно приводит к страданиям. Это основная причина наших страданий. Любое действие тела, речи и ума, которое помогает другим, идет на благо других, называется позитивной кармой. И это — причина нашего счастья. Итак, механизм кармы можно проиллюстрировать на следующем примере: если вы, попав в горное ущелье, кричите: «Ты дурак!» — в ответ вы услышите то же самое: «Ты дурак!» И люди, которые не понимают, что это — эхо их собственных слов, думают, что там, в ущелье, сидит кто-то другой, кто кричит им: «Ты дурак!» И тогда они начинают кричать в ответ: «Ты сам дурак!» И в ответ они опять слышат: «Ты сам дурак!» И вот именно таким образом, с изначальных времен нашего существования в сансаре и по сей день, мы только и делаем, что отвечаем на эхо собственных слов.

Итак, на самом деле все, что вы слышите, есть ответ на ваши собственные слова. И в действительности даже малейшая ваша головная боль, если проследить ее происхождение, ее причины, — это ответ на некоторые действия, которые вы совершили в отношении других.

[Закон кармы будет всегда. Это закон природы.]

У кармы есть четыре характеристики. Первая характеристика: карма определена. Что это значит? То есть если это негативная карма, то на все сто процентов она принесет только негативный результат. Негативная карма просто не может принести позитивный, положительный результат; и это — характеристика самой кармы. Например, если вы посеете в землю зернышко перца чили, из него никогда не вырастет яблоко. Из зерна чили вырастет только чили, невозможно, чтобы из него выросло яблоко. И когда вы узнаете, поймете, что негативная карма приносит только негативный результат, а позитивная карма приносит только позитивный результат, вы станете проявлять определенную осторожность в совершении негативной кармы. Потому что вы не хотите страдать, а все наши страдания — это следствие негативной кармы. Нет никакого ада, который где-то под землей находится, большой такой ад; ад — это проявление нашей негативной кармы.

А сейчас я объясню вам, что такое ад, на примере одной истории, которая была написана в коренном тексте, в сутре. Когда я впервые услышал объяснения некоторых людей относительно ада, у меня опять же они вызвали сомнения, мне было трудно поверить в то, что существует такой ад.

[Когда Яма сидит и смотрит, сколько у вас килограммов негативной кармы, — это детские истории, это не настоящее. Такого Ямы нет.]

У тибетцев распространены такие истории; мама и папа меня в детстве пугали такими историями, которые для того и существуют, чтобы пугать маленьких детей, — о том, что после смерти вас встретит бог смерти Яма, который будет на больших весах взвешивать, сколько вы хорошей кармы накопили, сколько плохой. Если плохая перевесит, он вас накажет. Это для маленьких детей, такого не существует, потому что карму нельзя взвесить.

Объем памяти, который вы записали на компакт-диск, невозможно взвесить. Невозможно взвесить, на каком компакт-диске тяжелее память, на каком легче, потому что у этой информации нет веса. А если такие цифровые записи невозможно взвесить, как можно взвесить карму? [Это невозможно.] Но когда я прочел об этом в сутре, тогда я стал верить, что, наверное, действительно существует такой ад, который описан в этой сутре. А те истории, которые мне мама рассказывала, я ни в одном коренном буддийском тексте не встречал. Может быть, это просто все выдумки для запугивания маленьких детей, чтобы они боялись вести себя плохо. История такая.

Жил-был один мясник. И всегда он занимался только тем, что убивал животных. Однажды к нему явился один мудрец и сказал: «Ты поступаешь неправильно. Твое будущее под большой угрозой, потому что каждый раз, когда ты убиваешь живое существо, ты создаешь очень тяжкую негативную карму. Когда эта негативная карма проявится, для тебя это будет очень плохо».

Мясник на это сказал: «Я знаю, что совершаю тяжкие проступки, что веду себя неверно, но у меня нет другого выхода. У меня есть жена, есть дети, мне нужно их кормить. Другую работу мне трудно найти, поэтому мне приходится этим заниматься, чтобы прокормить свою семью».

И тогда мудрец спросил: «А ты можешь отказаться от убийства в ночное время?» — «Да, это я могу». Тогда этот мудрец сказал: «Пожалуйста, дай мне обет, что никогда не будешь убивать в ночное время ни одно живое существо». И мясник обещал отказаться от убийств по ночам.

Итак, днем он убивал животных, а ночью соблюдал свой обет не убивать ни одно живое существо. И по ночам его ум всегда оставался чистым, без каких-либо негативных мыслей.

А когда этот мясник умер, проявилась карма. Но от кармы пощады не жди, то есть она не будет делать скидку на то, что у мясника не было другого выхода, что ему надо было кормить семью, детей; она не сделала никаких поблажек.

([Когда я кушаю, я не думаю: «Вот это сделала моя добрая мама». Колбасу тоже можно кушать, поэтому я так не думаю.]

Здесь все работает очень строго, как причина и следствие. Когда есть причина, результат обязательно проявится и будет строго соответствовать этой причине. То есть у этого закона нет никаких намерений и мотиваций. Негативная карма не скажет: «Он хочет измениться к лучшему, поэтому лучше я не проявлюсь. Может, лучше посижу и избавлю его от страданий».)

Итак, проявилась эта негативная карма, и он родился в аду. И вот в этом аду весь день он испытывал ужасные мучения; все было ужасно. Само место было ужасным, повсюду огонь, жар, ужасные звуки раздавались, бесчисленные чудовища все время резали его тело, пожирали его, жгли его. Но, как только наступала ночь, это адское место превращалось в прекрасный дворец. Те чудовища, которые резали его тело, превращались в его слуг, и все было очень прекрасно. Всю ночь он получал удовольствие. Но как только наступало утро, все преображалось.

Что это значит? Это указывает на то, что ад — это не какой-то внешний мир, а это лишь проявление вашей негативной кармы. И тогда это действительно обретает какой-то смысл, и мы начинаем задумываться о том, что подобное, действительно, по-настоящему реально. Например, если мы записываем на пленку какой-то фильм, то при соответствующих условиях возникает изображение, и в зависимости от того, что вы записали на эту пленку, изображение будет меняться. То же самое с адом. Ад — это проявление вашей собственной негативной кармы.

Вторая характеристика кармы. Она состоит в том, что вы никогда не испытаете результата той причины, которую не создали. Но если вы не создали причины счастья, то не надо рассчитывать на счастье. Вы никогда не испытаете результата той причины, которую не создали. А если же вы, с другой стороны, не создали причины страдания, то не надо бояться будущего, потому что в будущем вы не испытаете результат этой причины.

Итак, это вторая характеристика кармы — вы никогда не испытаете тот результат, причины которого не создали. А если не создали причину для того, чтобы пострадать от руки другого человека, то даже если этот человек попытается причинить вам вред, то он не сможет этого сделать. Даже если он попытается причинить вам вред, наоборот, это действие пойдет вам на пользу.

В Тибете произошла такая история. Жили-были два соседа, и они постоянно враждовали между собой, постоянно ссорились, ругались. У одного из этих соседей болела спина, и сколько он ни пытался вылечить, ни один врач не мог ему помочь. И вот однажды, когда он вышел из дома на улицу, его сосед подглядел, что он выходит, и стал подкрадываться к нему сзади. Подкравшись к нему, он изо всей силы стукнул его по спине и убежал.

На следующее утро в дом того человека, который стукнул своего соседа по спине, кто-то постучался. Когда он открыл дверь, то увидел на пороге своего соседа, которого вчера ударил: тот с хадагом (белым ритуальным шарфом), с блюдом, полным фруктов, приветствовал его, протягивая эти дары. Он был удивлен: «Зачем ты сюда явился?» — спросил он его.

На что сосед сказал: «Спасибо тебе огромное! Столько врачей пытались вылечить мою спину, но никому это не удавалось. Вчера же ты ударил меня по спине, и теперь я совершенно здоров. Спасибо огромное!»

Итак, как видите, если вы не создали причину для того, чтобы пострадать от руки другого человека, даже если он попытается причинить вам вред, наоборот, его действие пойдет вам на пользу. С другой стороны, если вы создали причину для того, чтобы пострадать от руки другого человека, то даже если он попытается вам помочь, вместо помощи лишь навредит вам.

Например, есть матери, которые все время пытаются что-то сделать для своих дочерей, как-то им помочь. Но каждый раз, когда мама пытается помочь, это лишь добавляет проблем для ее дочери. В итоге дочь начинает умолять маму: «Пожалуйста, не пытайся мне помочь, ты только делаешь хуже!» (Смех.) Но виновата не мама, это вы сами создали причину для того, чтобы пострадать от своей мамы. Поэтому даже если она пытается вам помочь, ее действия идут вам во вред. Вот это — тоже характеристика кармы: если вы не создали какую-то причину, вы не испытаете ее результата.

Ну, а третья характеристика — в том, что если вы создали какую-то причину, то на сто процентов испытаете результат. Сколько бы времени ни прошло с тех пор, как вы совершили этот поступок, накопили эту карму, рано или поздно она обязательно даст результат. Даже если пройдет миллиард жизней, эта карма никогда не исчезнет, не пропадет из вашего ума, и рано или поздно, когда она встретится с подходящими условиями, она стопроцентно проявится, даст свой результат. Если карма негативная, она на сто процентов приведет к негативному результату, а если она была позитивной, то на сто процентов результат будет позитивный. И сколько бы времени с тех пор ни прошло, карма никогда не пропадет. Вот это — третья характеристика кармы.

И четвертая характеристика заключается в том, что карма приумножается, растет.

Эти четыре характеристики, если разобраться, очень похожи на семена. Если нечто является семечком яблока и вы посадите его в землю, из него на сто процентов вырастет только яблоко, а никогда не вырастет перец чили. Это первая характеристика. Затем, если не посадить это яблоневое семечко в землю, то невозможно, чтобы из земли выросла яблоня, там нет этого семени. Если семени нет, сколько ни поливай это место водой, из него ничего не вырастет. Если вы не создали причину, вы не получите и результат. Если

же вы посеяли в землю семя, сколько бы времени ни прошло с этого посева, если полить это место водой, когда-нибудь семя обязательно прорастет. Но вообще, честно говоря, пример семени не совсем точный, потому что семя, если пройдет много лет, может сгнить. То есть, если посадить его в землю и год или два не поливать это место (не будет условий, чтобы оно проросло), оно просто сгниет.

С кармой такого не бывает. Если вы посадите кармическое семя в почву своего ума, пройдет, может быть, даже миллиард лет с этого момента, но рано или поздно это семя обязательно прорастет, даст свои плоды. Поэтому кармические семена являются более прочными и долговечными, чем обычные. Простые семена состоят из грубых элементов, а карма отличается от них тем, что не состоит из материи, не состоит из этих элементов, поэтому она никогда не сгниет и не исчезнет.

Четвертая характеристика кармы заключается в том, что она приумножается, растет. Например, одно яблоневое семечко, когда оно превратится в яблоню, может дать тысячу плодов. И точно так же, когда проявится хотя бы одна негативная карма, она может принести огромное количество невыносимых страданий. Например, если вы в гневе кого-то обозвали собакой, когда эта негативная карма, встретившись с условиями, проявится, вам придется пятьсот жизней подряд рождаться собакой. Вот механизм кармы. И когда она проявится, это будет для вас самый настоящий ужас. С другой стороны, если вы с добрым сердцем сделаете что-то хорошее для других, то когда эта карма даст результат, это будет для вас невероятное благо.

А сейчас я расскажу еще одну историю, которая произошла при жизни Будды.

[Это настоящая история. <...> Только философия — это сухо. Просто истории — это тоже неинтересно. А когда все вместе, вы почувствуете интерес. Истории и философию надо вместе слушать. Мой русский понимаете, да? Мой русский язык сам по себе тоже философия. Вы будете напряженно думать о том, догадываться, что же я хочу сказать. (Смех.) И только здравомыслящие люди могут понять мой русский. (Смех.) Я шучу.]

Итак, при жизни Будды в одной деревне жили муж с женой, очень бедные люди. Они были настолько бедны, что у них была только одна одежда на двоих. Поэтому, когда муж выходил на улицу в этой одежде, жене приходилось сидеть дома. Такая ситуация тоже ведь возможна! И однажды в ту деревню пришел Будда. Ученики Будды обошли все дома с объявлением: «Сегодня в вашей деревне сам Будда, у вас у всех, жителей этой деревни, есть прекрасная возможность накопить благие заслуги, сделав подношение Будде».

Если сделать подношение подобному святому существу, которое заботится о других больше, чем о себе, заслуги от этого будут безмерные, неве-

роятные. Будда сидел в медитации, в созерцании, а монахи обходили дома, делая это объявление, и когда эти муж с женой услышали об этом, то стали обсуждать.

Муж сказал: «В прошлой жизни мы с тобой не практиковали щедрость, не занимались благотворительностью. Поэтому в этой жизни мы и родились такими нищими. Если в этой жизни мы не будем щедры, особенно в такой ситуации, когда сюда пришел Будда и у нас есть такой шанс, то в будущей жизни нам придется еще хуже, еще тяжелее. Поэтому я готов преподнести Будде последнюю вещь, которая у нас осталась, — этот единственный кусок одежды. Я готов поднести его Будде, готова ли ты сделать это подношение?»

Жена сказала: «Конечно, готова! Это наша лучшая возможность накопить заслуги. Поэтому, — сказала она, — давай посвятим это подношение тому, чтобы никто в этом мире не страдал от бедности, от нищеты так, как страдаем мы».

И когда она сказала это, муж не смог сдержать слез. Он сказал: «Да, действительно, давай посвятим наше подношение тому, чтобы никто так не страдал от нищеты и бедности, как мы с тобой».

Итак, сделав такое подношение, они отдали свое подношение ламам. Они были последние из жителей деревни, кто сделал подношение. Монахи не отбросили в сторону этот кусок материи, не сказали: «Зачем нам эта грязная тряпка», — монахи с уважением и почтением приняли от них эту одежду и положили ее поодаль.

Затем, когда Будда вышел из медитации, вокруг него возвышалась целая гора подношений, среди которых были подношения от царя, и по существовавшей традиции в конце Будда сделал особое посвящение заслуг, молитву, для тех людей, которые делали ему подношение. И у Будды была такая традиция: он принимал подношение от людей, а затем раздавал их бедным. У него же самого никогда не было никакого имущества, он все время ходил лишь с пустой чашей для подаяний. Вы, наверное, все знаете, что Будда был царского происхождения, из царской семьи, но оставил свое царство, ушел из него. Зачем ему копить деньги?

Итак, он принимал подношения, для того чтобы эти же люди, которые сделали подношения, могли накопить заслуги, потом раздавал их всех бедным. И все присутствующие думали, что когда Будда начнет произносить молитву посвящения заслуг — обычно он при этом упоминал имя главного дарителя, — все думали, что сейчас он произнесет имя царя. Но он не назвал имени царя в этот раз, но вместо этого попросил монахов принести ему ту одежду, которая лежала дальше всех остальных подношений. И он сказал: «Я посвящаю заслуги таких-то и таких-то людей, а в особенности тех мужа и жены, которые отдали мне последнее, что у них осталось — послед-

ную одежду, и сделали посвящение, чтобы никто не страдал от нищеты в этом мире так же, как они. Посвящаю заслуги от этого подношения всем тем людям, а в особенности этим двоим. Благодаря такому подношению, которое они сделали с такими чистыми побуждениями, с чистой мотивацией, эти двое жизнь за жизнью в дальнейшем будут в течение шестидесяти четырех жизней рождаться людьми с особыми способностями, и будут безбедно жить своей жизнью в богатых семьях. В свою шестьдесят четвертую жизнь они встретятся с драгоценной Дхармой и освободятся от сансары».

То есть, как видите, когда одно-единственное действие, одна-единственная благая карма проявляется, она дает невероятный результат. Такое действительно существует! Одно-единственное зерно, которое вы сажаете в землю, поливаете водой, когда оно прорастает и превращается в дерево, приносит огромное количество плодов, которыми вы можете пользоваться. Любое действие, которое вы совершаете с мотивацией принести счастье множеству живых существ, приносит совершенно потрясающий результат. Например, вы даете какому-нибудь бедному человеку, нищему, 10 долларов. Если вы даете эти 10 долларов бравирюя, для того, чтобы показать другим, что вы очень богаты, то, значит, вы совершаете это из-за мирской дхармы, вами руководит мирская забота, а это — дебютная ошибка. Потому что вы даете 10 долларов из-за желания славы.

И если с такой же мотивацией вы читаете, например, мантры, то это чтение мантр тоже не дает позитивной кармы. Если вы читаете мантры, чтобы люди думали, что вы йогин, или если вы читаете мантры, надеясь, что в результате этого чтения мантры вы станете ясновидящим, или вы станете богаче, станете красивее, то все это ваше чтение мантр будет простым накоплением пустых бутылок и стаканов. Если вы читаете мантры, медитируете только ради имени, славы, репутации, временного счастья, похвалы других людей, высокого положения в обществе, то тогда, что бы вы ни делали, ваши занятия — накопление пустых бутылок и стаканов. Если в вашем уме скопилось уже большое количество пустых бутылок и стаканов, то в нем очень шумно, они производят большой шум. (Смех.)

[Вот новый буддист. Буддистом стал, и потом думает, что буддист — это практика чтения мантр. Много мантр читает, мысли неправильные. А потом такой человек становится ненормальным. Это неправильно. Лучше не надо медитаций, не надо читать много мантр. Мантры — это хорошо. Он неправильно мантры читает — мысли неправильные. Когда мысли неправильные, лучше мантры не читать. Лучше не надо медитации. Когда мысли неправильные — просто отдыхайте, ничего не надо делать. Хорошо? (Смех.) Мой русский понятен?]

Итак, какой бы духовной практикой вы ни занимались, если вы делаете это с заботой обо всех этих мирских вещах, если в ней участвуют восемь

дебютных ошибок, а говоря более традиционно — это восемь мирских дхарм, восемь мирских забот, то тогда ваша практика — это накопление пустых бутылок и стаканов. А если вы читаете мантры или практикуете щедрость, благотворительность с мотивацией обрести счастье в будущей жизни, думая, что «я могу умереть в любой момент, я ведь вообще не готовлюсь к счастью в будущей жизни», — если с такой мотивацией вы читаете мантры и практикуете щедрость, то это подобно накоплению серебра. Вы должны понимать: что бы вы ни делали, если вы это делаете с желанием достичь счастья в этой жизни, то это вообще не является практикой Дхармы. Минимально необходимая мотивация — это забота о счастье в будущей жизни. Минимальная мотивация, которая нужна для духовной практики. И тогда это становится накоплением серебра.

Затем хорошо, если у вас следующая мотивация: у вас есть понимание того, что до тех пор, пока ваш ум остается под властью омрачений, вы никогда не сможете испытать настоящее счастье. Вы постигаете Учение Четырех Благородных Истин, и с помощью этого понимаете: «До тех пор, пока мой ум остается под властью омрачений, — где бы я ни родился, где бы я ни оказался, я везде буду испытывать только страдания, никогда у меня не будет настоящего счастья, нигде». Настоящее же счастье — это ум, который полностью свободен от омрачений. И вот для того, чтобы достичь такого состояния ума — ума, полностью свободного от омрачений, — вы читаете мантры или практикуете щедрость, даяние. В этом случае ваша практика — это накопление золота. Та же самая практика — чтение мантр, щедрость, — но из-за того, что меняется мотивация, все меняется. Мотивация подобна алхимии. Она может изменить вещи до неузнаваемости. Если с такой мотивацией вы читаете мантры и практикуете щедрость, то это — накопление золота.

И третье — накопление бриллиантов. Что это за практика? Это понимание: «Я хочу счастья и не хочу страдать, и точно так же, как я, *все* живые существа, *каждое* живое существо тоже хочет счастья и не хочет страдать; пусть же никто не страдает в сансаре так, как я; пусть каждое живое существо будет свободно от страданий; пусть все живые существа обретут безупречное счастье». Итак, посвятите все свои заслуги, все, что у вас есть, счастью всех живых существ. Если вы сделаете это, то вы накопите заслуги, соразмерные с количеством живых существ.

Будда сам сказал своему ученику Ананде: «Ананда, один человек практиковал щедрость, благотворительность сотню калп. А второй человек мгновение, но от всего сердца пожелал счастья всем живым существам. Кто из этих двоих накопил большие заслуги?» Ананда ответил: «Второй человек». Будда сказал: «Верно». Первый человек накопил большие заслуги, но по сравнению с заслугами второго его заслуги — ничто. Почему? Потому что

второй человек от всего сердца пожелал счастья всем живым существам, а живых существ — бесчисленное количество. Поэтому он накопил заслуги, соответствующие количеству живых существ, то есть безмерные заслуги. Поскольку живых существ бесчисленное множество, то он накопил безмерные заслуги.

Поэтому я хотел бы попросить вас: вам не надо читать бесчисленные мантры, в этом нет необходимости, это необязательно, а каждое утро, но от всего сердца, желайте счастья всем живым существам. От всего сердца. Это называется любовь. Любовь означает желать всем живым существам счастья. Сострадание же означает размышлять о том, как они страдают, и желать, чтобы никто не страдал, никто не испытывал страдания; думать: «Пусть все живые существа освободятся от страдания». Подумайте о том, *как* живые существа страдают! Вместо того чтобы думать о том, какие проблемы у *меня*.

[Это неправильные мысли. Мы всегда думаем: «Я, я, я, у меня этого нет». У вас достаточно есть. Вы со своей стороны думайте: «У меня достаточно есть». Если с другой стороны посмотреть, вам будет страшно. Некоторые люди, в Африке, живут так: у них дома нет, только одна одежда. А у вас есть квартиры — по одной или две. Одежды минимум пять или шесть. Так?]

У вас как минимум шесть или семь разных одежд в гардеробе. И даже у самого бедного человека в Екатеринбурге будет шесть или семь наборов сменной одежды. А если посмотреть с этой точки зрения, вы достаточно богаты. Вы же никогда об этом не думаете. Вы все время сравниваете свое богатство с чьим-то большим богатством, поэтому все время жалуетесь: «Я бедный».

[«Этого нет, этого нет, этого нет». Да?]

После такого мышления вы все время остаетесь несчастны. И все это — из-за недостатка сострадания.

В наши дни в Америке и в Европе очень многие люди страдают депрессией. Почему? Потому что люди никогда не думают о том, как страдают другие живые существа, они думают только о себе, своем «я»: «У меня нет этого, у меня депрессия». [Это плохо.] Поэтому они так и не выходят из своей депрессии. У людей, у которых сильное сострадание, просто нет места для депрессии.

У меня есть немного сострадания, совсем чуть-чуть, поэтому я никогда не чувствую депрессии.

[Депрессии не может быть. Даже если я хочу депрессии, ее нет. (Смех.) Иногда я думаю: «Пусть у меня будет депрессия», — но она не приходит.]

Когда вы думаете о *своем* страдании, тогда это вызывает депрессию. А когда у вас есть сострадание, то у вас просто нет времени думать о собственных страданиях. Вы очень заняты, думая о том, как страдают другие, другие страдают больше вас. И, что самое интересное, когда вы думаете о

страданиях других людей, ваши собственные страдания как бы исчезают. Страдания других живых существ, образно говоря, — это солнце, а ваше собственное страдание — это звезда. В свете солнца звезда гаснет, исчезает. [Исчезает, нет депрессии.] Когда вы думаете о своих собственных страданиях, у вас выступает вперед ваше эго и ввергает вас в депрессию. Возникают негативные эмоции. Когда же вы думаете о страданиях других живых существ, то механизм здесь такой, что в силу этих размышлений у вас проявляется ум, который заботится о других. А когда возникает эта забота о других в уме, то естественным образом возникают и все позитивные качества ума. Когда возникают все позитивные эмоции в уме, то ваш ум становится все здоровее и здоровее, и для него уже становится невозможным быть несчастным. Сначала вы можете думать: «Если я буду думать о страданиях других живых существ, это сделает меня еще несчастнее, чем я есть сейчас». Но на практике это оказывается не так. Наоборот, чем больше вы думаете о страданиях других живых существ, тем более спокойным, здоровым становится ваш ум.

[Ум сильный-сильный будет, понятно, да? Сострадание будет все сильнее и сильнее. Чем ваш ум будет сильнее, тем он будет спокойнее и счастливее. Даже если вы плакать будете, ум будет спокойный, счастливый.]

И когда человек плачет из сострадания, его ум при этом не волнуется, ум остается спокойным. А вот если человек плачет от эгоизма своего, то тогда его ум совершенно загрязняется гневом, он кипит, закипает кипящим молоком. Поэтому плакать тоже можно по-разному.

Иногда попытайтесь поплакать из сострадания, это так умиротворяюще! Вы полюбите плакать из сострадания. Каждый раз, когда Его Святейшество Далай-лама дает Учение о любви и сострадании, Его Святейшество сам плачет. И я тоже плачу. И многие другие люди, которые слушают это Учение, тоже плачут, но ум при этом настолько безмятежен, он спокойный, счастливый. Поэтому, если вам действительно хочется заплакать, плачьте лучше из сострадания. Думайте о том, как другие существа страдают, и желайте, чтоб никто так не страдал. И читайте мантры с таким посвящением: пусть эти заслуги послужат причиной того, чтобы *все* живые существа избавились от страданий и пришли к безупречному вечному счастью. Если с таким подходом и настроением вы прочтете одну только мантру, то это будет уже бриллиант. Это и есть настоящее богатство.

У меня, тибетского ламы, нет никаких других особых подарков для вас, но единственное, чему я могу вас научить, — это как создавать причины счастья. Сегодня я научил вас тому, как, накапливая настоящие бриллианты, вы можете это сделать только когда у вас есть драгоценная человеческая жизнь. В будущей жизни, если вы родитесь баранами, сколько бы я вас ни учил, вы ничему научиться от меня не сможете. Тогда уже будет слишком

поздно. Запомните эти советы и постарайтесь с их помощью стать лучше, стать добрее и сострадать. Нет необходимости слишком много медитировать или читать слишком много мантр. Я хочу, чтобы вы занимались практикой недолго, 15—20 минут, но делали эту практику с такой, правильной мотивацией.

Если возможно, постарайтесь достать текст ежедневной молитвы, которую мы все читаем. В Екатеринбурге есть Центр «Ваджрапани», и долг этого центра — помогать людям; он нужен не для того, чтобы привлекать людей, потому что нас не интересует миссионерская деятельность, меня не интересует. Какой смысл обращать большое количество людей в буддизм? Главное, чтобы вы оставались хорошими людьми. Это важнее. Я все время говорю, что центр должен активно заниматься помощью людям, а не сбором людей для своих собственных целей. Никогда не надо думать, будто бы люди — это как телевизор, являются каким-то имуществом, принадлежащим центру. Это нехорошо, я этого не хочу.

Таким образом, завтра будет благословение Тары, и Центр «Ваджрапани» должен приготовить к этому благословию копии ежедневной молитвы и раздать всем желающим. Я также дам вам передачу некоторых важных буддийских мантр, и тогда, когда вы будете читать эти мантры — сначала молитву, потом мантры, — это будет настоящая практика.

Самое главное, если вы читаете мантры или молитвы с такой мотивацией — с любовью, состраданием, — то тогда это становится настоящей практикой Дхармы. От этого даже в теперешней жизни день ото дня вы будете становиться все счастливее, я даю вам стопроцентную гарантию. А в будущей жизни вам будет еще лучше. Поэтому это и называется «путь счастья». Когда вы идете от одного счастья к другому, все большему и большему. Практика Дхармы, духовная практика — это сам по себе путь счастья. Когда вы занимаетесь этой практикой, вы счастливы от этого, а в будущем она принесет вам еще большее счастье. Когда ваш ум пребывает в позитивном настроении, вы очень счастливы.

[Даже когда кусок хлеба кушаете, вам очень вкусно, вы счастливы. Когда ум негативный, злится, испытывает гнев, зависть и так далее, даже очень дорогая пища кажется вам невкусной. <...> Когда много денег есть, ум неспокойный, как он может быть счастливый? Счастья нет. Поэтому самый счастливый ум — чистый ум.]

И как раз поэтому нужно укрощать свой ум.

Увидимся завтра в пятнадцать тридцать, а ваши родственники, друзья, которые болеют, например, у которых проблемы, — вы можете взять их с собой сюда, потому что это благословение пойдет им на пользу. А если благословение даже не поможет, по крайней мере, никогда не причинит вред. Так что не беспокойтесь. Увидимся завтра в половине четвертого.

(Посвящение заслуг.)

Сегодня вы немного поняли, как практиковать Дхарму. Практика Дхармы — это создание причин счастья и уменьшение причин страдания. Теперь вы немного знаете, как создавать причины счастья, используйте эти знания. Эти знания просто невероятны. В будущем, например, жизнью через двадцать, когда вы достигнете высоких реализаций, вы обретете ясновидение, и тогда, оглянувшись назад, вы будете вспоминать: «Как же мне удалось достичь такой реализации?» И тогда в тот самый момент вы оцените мою доброту. Вы скажете: «О, столько-то жизнью назад в городе Екатеринбурге я впервые получил Учение от геше Тинлея. Он обучил меня основам буддизма, дал мне Учение о карме. Он дал мне не то Учение, которое бы заставило меня летать, он дал мне Учение основополагающее. Он не дал мне посвящений, не поставил мне на голову ритуальный сосуд, он дал мне основу Учения. И это открыло мне глаза. Тогда я понял, *что* такое причины счастья и *что* причиняет страдания. И я не только это понял, также я понял, как создавать причины счастья. Также узнал, как создавать невероятные причины счастья. И стал создавать. Когда эти причины встретились с условиями, то теперь, в итоге, я достиг такого результата».

Это мое пророчество — то, что я вам сейчас говорю, потому что, рано или поздно, подобное на сто процентов совершенно точно с вами произойдет. И вам не надо воздавать мне за мою доброту, точнее, не надо делать что-то для меня. А сделайте следующее: каждый раз, когда вы встречаете каких-то бедных, нуждающихся людей, вы должны относиться к ним как к своим бедным родителям, которые находятся в нужде, и помогать. Это будет для вас лучший способ отблагодарить меня за доброту. Если вы станете источником счастья для всех живых существ, это также будет самый лучший способ отблагодарить меня за доброту. До свидания.

16 октября 2005 г. 15.30

(Ежедневная молитва.)

Я очень рад видеть вас сегодня, в последний день моего пребывания в Екатеринбурге. В буддизме считается, что все встречи заканчиваются расставанием, разлукой. Мы провели с вами несколько дней, и завтра мне предстоит с вами расстаться. Точно так же как я завтра расстанусь с вами, всем придется расстаться друг с другом. Это закон природы. Чему нас учит этот закон? Он учит нас тому, что до тех пор, пока мы вместе, нужно проявлять доброту друг к другу, быть позитивными. Это очень важно. Вы не можете находиться вместе постоянно, рано или поздно вам придется расстаться, и не потому, что вы бросите друг друга, а просто обстоятельства вынудят вас это сделать. Поэтому до тех пор, пока вы еще вместе, будьте чуткими друг к другу, это очень важно. Не надо слишком много говорить «я, я, я». Обычно люди совершают одну ошибку. Пока они вместе, они ссорятся, спорят, говорят «я, я, я», но когда они расстаются, они начинают жалеть о том, что вели себя недостаточно по-доброму к этому человеку, что-то упустили, — сплошные сожаления. Это неправильно. Неправильно также грустить при расставании. Пока вы вместе, будьте добры друг к другу, будьте счастливы вместе, но когда вы расстаетесь, не надо слишком тосковать, горевать. Это нечто естественное — акт расставания, разлуки. Все друг друга любят и расстаются, это происходит не только с вами. Еще одно буддийское правило гласит, что все расставания заканчиваются новой встречей. Потому что завтра я с вами расстанусь, но в следующий раз мы встретимся вновь, поэтому не надо слишком расстраиваться. (Смех.)

Сегодня вы все собрались здесь для того, чтобы получить благословение Тары. Сначала я расскажу вам, что означает благословение. Не думайте, что благословение — это некая сверхъестественная сила, которая сделает из вас какого-то сверхъестественного человека. Это не так. Благословение — это сила, которая превращает, преобразует ваши тело, речь и ум в позитивные тело, речь и ум. Это называется благословением. Какой смысл от того, что ваши тело, речь и ум превратились в более позитивные? Цель этого — в том, что, во-первых, это сделает вас счастливым. А если будет позитивное мышление, то вы всегда будете полны оптимизма, всегда будете счастливы.

Негативное мышление делает из вас пессимиста: вы постоянно в тревоге, вы постоянно в депрессии. И все, что вы видите вокруг, кажется вам неправильным. Если у человека очень негативное мышление и негативное восприятие этого мира, то если вы ему улыбаетесь, он решит, что вы хитрите, лукавите. (Смех.) Если вы ему не улыбаетесь, он решит, что вы очень

высокомерны. Если вы будете говорить с ним открыто, искренне, он решит, что вы болтун. А если же вы не будете разговаривать, он скажет, что вы слишком замкнуты, не умеете общаться с людьми. Итак, любая его проекция будет негативной. Вы не должны так же прожить свою жизнь. А если вы видите человека, который разговаривает, вы должны сказать: «Вы очень открытый человек, это очень хорошо». Если же этот человек особо не открывает рта, вы должны сказать: «Ну, очень хорошо, он не болтун». (Смех.) Если он улыбается, вы должны сказать: «Замечательно, он улыбается: может быть, он счастлив». Если он не улыбается, то он, наверное, чем-то другим занят, но не надо думать, что он плохой, потому что он не улыбается.

Поэтому позитивное мышление — это очень важно. Если ваши тело, речь и ум станут позитивными, сначала они сделают счастливыми вас, а помимо этого, что важнее, вы создадите тем самым причины вашего будущего счастья. Поэтому благословение имеет такое значение. Благословение — это источник вашего счастья. Благословение — это та сила, которая помогает сделать так, чтобы ваши тело, речь и ум стали позитивными. Бог, божества не могут подарить вам какое-то счастье, они не могут превратить вас в счастливого человека мгновенно, но они могут помочь вам стать позитивными, стать лучше, добрее. Невозможно, чтобы божества щелкнули пальцами, и от этого вы превратились в счастливых людей. Если бы это было возможно, то тогда все живые существа были бы уже давно свободны от сансары, потому что божества очень любят всех живых существ и хотят им счастья, не хотят, чтобы они страдали.

Если бы у меня была подобная сила, я бы не давал Учения, а щелкнул бы пальцами, и все мгновенно освободились бы от страданий. Даже если бы я был божеством, я бы не смог так сделать. Я бы тоже просто давал вам Учение, открывал бы вам ум, но это вы сами должны создавать причины своего счастья. Так же как учитель, профессор, — каким бы он ни был профессором, он не может превратить всех учеников в ученых, просто щелкнув пальцами. Он может дать вам учение, очень точное учение, очень искусно будет давать вам это учение, давать вам знание, и только если вы будете как следует учиться, получать эти знания, тогда вы тоже сможете в будущем вырасти в профессора. Поэтому буддийское Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе не означает молиться Будде, Дхарме и Сангхе: «О, вы, творцы всего сущего! Пожалуйста, даруйте мне нирвану, даруйте мне счастье». Вовсе не так. В Будде мы принимаем Прибежище как в докторе, враче, в Дхарме — как в самом лекарстве, а в Сангхе — как в медсестрах, в сиделках, которые помогают вам. А зачем нам принимать Прибежище? Нам нужно Прибежище, потому что мы страдаем болезнью омрачений. До тех пор, пока эта болезнь омрачений остается в нашем уме, где бы мы ни находились, мы везде будем страдать. Единственное настоящее счастье — это ум, который полностью

свободен от омрачений, и поэтому, когда мы ищем Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе, мы просим, чтобы они помогли нам очистить наш ум от омрачений. Именно с этой целью вы и получаете сегодня благословение Тары. Тара — это богиня белого цвета, и в буддизме она считается матерью всех Будд, матерью всех живых существ. Поскольку это богиня активности, те, кто вверяет себя ей, те, кто опирается на нее, смогут добиться исполнения своих желаний гораздо легче и быстрее.

А теперь, для того чтобы получить благословение Тары, вначале вы должны получить обет Прибежища. Основной обет Прибежища — это обет не вредить другим. В первую очередь, вы должны понять, зачем мы принимаем этот обет — обет не вредить другим. А вторая причина в том, что мы не хотим страдать. Основная причина, источник наших страданий — это причинение вреда другим. Поэтому вы должны понять очень важный закон, что если вы вредите другим, то косвенно вы вредите самим себе.

Все наши страдания являются следствием причинения вреда другим. Если, находясь в горном ущелье, вы крикните изо всех сил, во весь голос: «Ты дурак!» — то в ответ вы услышите то же: «Ты дурак!» Но это не кричит другой человек вам, это эхо ваших же слов. Любое страдание, которое вы испытываете в этой жизни, есть результат или следствие какого-то поступка, который вы совершили в прошлом, в прошлых жизнях. Вот это понимать очень важно. Поэтому вы никого не можете обвинять ни в чем, виновник всего плохого, что с вами происходит, только один — это ваша собственная негативная карма. А если вы будете смотреть узко на ситуацию, то вам кажется, что человек, который разбил вам нос, — именно он виновник того, что вам больно, что у вас разбит нос; именно он — причина хандры. Но если вы как следует задумаетесь над тем, почему он ударил именно вас, почему он не ударил другого, вы поймете, что, наверное, есть какие-то другие причины. Когда вы углубитесь в этот анализ, то вы можете прийти до того, что поймете, что, видимо, в прошлой жизни вы ударили этого человека. А теперь, когда проявилась та негативная карма, которую вы накопили, ударив его, ему, возможно против его собственной воли, приходится ударить вас. Когда у вас проявится карма получить удар от какого-то другого человека, то даже ваш ближайший друг, несмотря на то, что он не хочет бить вас, будет вынужден ударить вас. Допустим, он ввязался в драку с этим человеком, и вы пытаетесь их разнять. И его удар, который предназначался для другого, попадает вам в нос. (Смех.)

Это действительно так. Люди, обладающие ясновидением, могут видеть все ситуации во всех подробностях, все причинно-следственные взаимосвязи, и они видят, что все происходящее — это результат ваших собственных действий. Так что в своей жизни не пытайтесь обогнать свою карму. Вы можете получить только то, что было предначертано вашей кармой, не можете по-

лучить больше, чем у вас на то хватает кармы. Если человек верит в карму, то у него нет завышенных ожиданий от жизни, ибо он знает: «Я получу только то, на что у меня хватит кармы», — и создает условия, для того чтобы проявились вот эти два признака кармы. А в остальном можно просто расслабиться и отдохнуть, и не пытаться достичь каких-то вещей, которые для вас недосыгаемы. Иногда люди пытаются достичь чего-то за пределами той кармой, которую они накопили. И вот они днем и ночью работают, работают, трудятся, трудятся, чтобы достичь этих вещей. Потом, в итоге, оказывается, что вся жизнь прожита, и они умирают, так и не достигнув этого. И пример приводится такой: карма подобна семени, которое засеяно в почве нашего ума.

То, что мы работаем, ходим туда-сюда, как тараканы бегаем, убегаем из дома, потом прибегаем, все время чем-то заняты, столько всего делаем в своей жизни, — это как раз и означает, образно говоря, побег от тех семян, которые мы посеяли в почву нашего ума. Если же в уме нет позитивной кармы, если вы орошаете водой ту землю, в которой нет никаких семян, то и результата вы не достигнете никакого.

[Льете и льете воду и ничего не получаете. А другой человек немножко работает и сразу все получает. Вы такой умный, чем-то занимаетесь и немножко получаете. Некоторые люди очень умные, им нужно год очень активно работать, чтобы что-то получить.]

Все это зависит от механизма кармы.

Итак, все — следствие нашей собственной негативной кармы, и если мы не перестанем создавать эту негативную карму, то нашим страданиям конца никогда не будет. Если мы говорим: «Я не хочу страдать», — а сами в это время постоянно сею в свой ум семена страдания, то как возможно прекратить эти страдания? <...>

Этот обет будет лучшей защитой для вас. Если у вас будет обет не вредить другим, ни одно живое существо не сможет причинить вред вам. И с того момента, как вы примете на себя этот обет не вредить другим, вы будете постоянно накапливать заслуги, даже во сне. Если возможно, примите обет никогда не вредить другим, ни одному живому существу, а если это для вас невозможно пока, то по крайней мере пообещайте, что вы будете делать все возможное, чтобы не вредить другим. Такой обет вы можете принять. Такой обет Майя принимает по большей части, поэтому вы тоже можете его принять. (Смех.) <...>

Если у вас будет этот обет — не вредить другим, — то даже если вы не считаете себя буддистом, вы все равно станете буддистом. [Настоящим буддистом.] Если же у вас не будет этого обета, если вы будете продолжать вредить другим, даже если вы будете говорить: «Я буддист, у меня папа буддист, а дедушка был ламой», — от этого вы не станете буддистом, потому

что буддизм не имеет отношения к родословной. Буддизм — это состояние ума. Любой человек, у которого подобное состояние ума, который обещал, что отныне он никому не будет причинять вреда, даже если он не говорит про себя «я буддист», становится настоящим буддистом.

(Обет Прибежища.)

Для того чтобы получить благословение Тары, недостаточно иметь только обет Прибежища, вы должны также принять обет Бодхичитты. Основной обет Бодхичитты — это обещание делать все возможное, чтобы помогать другим. По какой причине нам нужно помогать другим? В действительности, если вы помогаете другим, то в первую очередь вы помогаете себе больше, чем другим. Если вы помогаете другим, то косвенно вы помогаете самому себе.

Буддийская теория гласит: когда вы помогаете другим, то косвенно вы помогаете себе, потому что вы зависите от других. Поэтому примите обет помогать другим, и после этого старайтесь делать все, что в ваших силах, все возможное, чтобы помогать другим. И на самом деле, когда вы привыкнете помогать другим, вы поймете, что чем больше вы помогаете другим, тем большее счастье это вам приносит, тем счастливее вы сами становитесь. Это правда. В тот момент, когда вы помогаете другим, вы уже счастливы, а в будущем, когда проявится результат вашей кармы, вы станете еще счастливее. Посмотрите, проверьте: человек, который причиняет вред другим, в этот самый момент, когда он вредит, он сам несчастен.

[Его ум несчастливый. <...> В будущем ему будет еще хуже. Люди, которые, как Бодхисаттвы, помогают другим, очень счастливы. Когда люди счастливы, они смеются, и потом еще больше счастливы.]

Настоящая духовность — это путь помощи другим. Мы все уважаем Будду, уважаем Иисуса. Потому что они на самом деле посвятили всю свою жизнь помощи другим. Именно по этой причине по сей день, до сих пор мы почитаем их. И вы тоже: если вы посвятите свою жизнь счастью других, ваша жизнь также станет на сто процентов счастливой.

Мы, сансарические люди, существа очень глупые. Мы хотим счастья, но мы при этом не знаем, как создавать причины счастья. Мы все время повторяем: «Я, я, я», — и из-за этого становимся все несчастнее и несчастнее. А Бодхисаттвы, святые существа, все время повторяют: «Другие, другие, другие». В результате они сами становятся все счастливее и счастливее.

Поэтому настоящая теория, лучшая теория — о том, что когда вы помогаете другим, вы косвенно помогаете самим себе, и нет теории выше этой. В этой теории говорится: рассуждать очень легко на словах, но убедиться в ее истинности — от всего сердца осознать, что она истинна, убедиться в этом до конца, — трудно. Для этого вы должны вновь и вновь слушать Учение. Тогда постепенно вы будете открывать это для себя. Если бы я не давал

вам Учение, то главной моей задачей было бы убедить вас в этих двух теориях: что если вы вредите другим, то косвенно вредите самому себе, и, вторых, если вы помогаете другим, то косвенно помогаете себе. Когда вы убедитесь в этом, то естественным образом у вас пропадет желание вредить другим, и вы будете с радостью помогать другим.

Вначале у вас не возникнет такого непроизвольного желания помогать другим. Поэтому вначале очень важно принять на себя такой обет — обет делать все возможное, чтобы помогать другим. С того момента, когда вы возьмете этот обет помогать другим, вы будете накапливать заслуги даже во сне. И если вы это можете, тогда обещайте помогать другим все время. Если не можете, то, по крайней мере, дайте обет, что будете стараться помогать другим.

<...> Обет Бодхичитты — это мой лучший подарок вам. Я сам принял этот обет от Его Святейшества Далай-ламы, а Его Святейшество — от своего духовного Наставника. И линия передачи этого обета непрерывна и восходит к самому Будде. Поэтому сегодня вы получаете этот «особый антиквариат» — обет помогать другим. И кстати, когда вы принимаете этот обет, то этот обет имеет форму, но мы не можем увидеть ее. Не все могут увидеть форму этого обета. Некоторые духи могут увидеть этот обет, его зримую форму. Этот обет могут также увидеть люди, обладающие высокой духовной реализацией. Поэтому вредоносные духи, которые увидят в вашем уме, в вашем сознании этот обет, не только не будут вредить вам, но и будут стараться помочь.

В Тибете один геше медитировал высоко в горах, где водилось множество злых духов. И когда эти злые духи попытались причинить ему вред, они не смогли. Тогда они спросили у одного из своих главарей, самых мощных духов: «Почему мы не можем причинить вред этому человеку?» И дух ответил: «А как мы можем причинить вред этому святому человеку, существу, который любит нас, заботится о нас больше, чем о себе?»

Даже вредоносный дух, когда он увидит, что вы любите его больше, чем себя, вместо того, чтобы вредить вам, будет делать поклоны перед вами, простирания, будет почитать вас. И дикие животные тоже. Когда они видят, что человек любит их очень сильно, они становятся его домашними животными, становятся его помощниками.

Некоторые из вас, наверное, читали книгу «Путь белых облаков», где автор пишет о Томо Геше Ринпоче (это был знаменитый духовный мастер, его современник и Учитель; мой отец, кстати, очень хорошо знал Томо Геше Ринпоче). Он был отшельником и много времени провел высоко в горах, медитировал в пещере. У него было два помощника, которые прислуживали ему. Одним из них был медведь, а другим — большая обезьяна — йети, снежный человек. Это очень дикие, очень опасные, на самом деле, хищни-

ки, но ему они прислуживали, приносили ему плоды деревьев, воду и все остальное. А когда он находился в затворничестве, пребывал в медитации, они сторожили его пещеру и никого не пускали туда, чтобы никто не мешал ему медитировать.

В нашем мире нет ничего сильнее любви. Любовью можно подчинить все, что угодно. А гнев и ненависть могут только сжечь вас и других. На поле боя не бывает победителей, все являются проигравшими. Я вот недавно посмотрел фильм «Девятая рота» про войну в Афганистане. Это такой печальный фильм, на самом деле, в этой войне не было победителей, все были проигравшими. Когда люди убивают друг друга, ну кто может победить? Никто не побеждает, все проигрывают. Но когда люди любят друг друга, вместо того чтобы ненавидеть, вот тогда все победители. Тогда все победители, тогда все счастливы. Я хочу, чтобы молодое поколение стало более позитивным, чтобы они использовали этот метод любви, заботы друг о друге, использовали в своей жизни только мирные методы и прекратили бы методы, связанные с насилием, связанные с убийством.

С точки зрения буддизма, конец света наступит очень нескоро. Нашему миру еще предстоит существовать миллиарды и миллиарды лет, поэтому мы должны создать на планете хорошую атмосферу, чтобы будущие поколения продолжили то, что начали мы. И пусть я всего лишь один человек, у меня мало, не так много сил, но всюду, куда я приезжаю, я пытаюсь пропагандировать эти методы мира, любви, ненасилия, доброты, уважения друг к другу и уважения ко всем религиям. Ведь суть всех религий, сущностных посланий, которые несут в себе все религии, везде одна и та же — это доброта. А если доброты нет, то и религии там, значит, нет. А если вы фанатик, то значит, вы уже не духовный человек. Если вы буддийский фанатик, то вы также не духовный человек.

[Фанатик везде один: в буддизме, в христианстве, в исламе, — и это не духовный человек, это ненормальный человек. (Смех.) Фанатик буддизма — это не буддист, фанатик ислама — это ненормальный человек, фанатик христианства — также не христианин. Это фанатик, это ненормальный человек.]

Поэтому меня не интересует накопление вокруг себя буддийских фанатиков, меня интересует, чтобы вы становились все более хорошими людьми. Для меня гораздо важнее, чтобы вы стали лучше, более хорошими людьми, чем чтобы вы стали буддистами. Вот это для меня как раз неважно. Вам вовсе необязательно носить большие четки, надевать на себя буддийские шапки, — все это вам не идет. Когда на улице вы ходите, пляшете и кричите: «Харе Кришна, харе Будда», — в этом нет необходимости. (Смех.)

Итак, внешне вы должны выглядеть очень порядочными, очень достойными людьми, а внутренне вы должны быть очень богаты философски. Вы

должны быть богаты именно внутри. Внутри вы должны стать духовными, а снаружи вы должны остаться такими же, как другие люди.

Мужчинам хорошо носить галстук, потому что он смотрится очень красиво. (Смех.) В будущем я тоже буду приезжать к вам в галстуке и давать Учение Будды. (Смех.) Одежда вообще не имеет значения. Состояние ума — это самое главное. Одежду стоит носить по обстоятельствам. Иногда Будды и Бодхисаттвы одеваются в точности в соответствии с теми нормами, которые приняты в том обществе, где они живут. Тогда люди, которые живут в этом обществе, признают их своими, и им легче им помочь. А когда приходят в это общество в каких-то странных, чудных нарядах, то кто их серьезно воспримет?

А теперь вернемся к нашей теме — обету Бодхичитты, обету помогать другим. Соедините ладони, принимайте этот обет и отныне постарайтесь делать все возможное, чтобы помогать другим.

(Обет Бодхичитты.)

Этот обет сам по себе — источник вашего счастья. Отныне у вас появился источник счастья. Но, когда вы выйдете отсюда, не надо сразу же раздавать всем свое имущество. Вы должны помогать другим на десять процентов, не надо на сто процентов все отдавать. А если вы выйдете отсюда и встретите человека, и он скажет: «О, я знаю, ты только что дал обет помогать другим. Отдай мне свою квартиру!» — не надо в таких случаях отдавать свою квартиру. (Смех.) Вы должны сказать этому человеку: «Пока я еще не Бодхисаттва, вот когда стану Бодхисаттвой, попроси меня, я отдам тебе квартиру. Пока еще у меня нет сил на то, чтобы отдать тебе квартиру. Я пока могу подарить тебе только воображаемую квартиру». (Смех.) Представьте себе красивую квартиру в своем воображении и подарите ее этому человеку.

Вначале, если не можете в реальности человеку что-то отдать, подарить, по крайней мере, сделайте это в своем воображении. Это тоже очень важно. Мысленно это сделайте. Щедрость — это в первую очередь *готовность* отдать, а для этого вы не обязательно должны реально что-то кому-то отдавать. Если бы для практики щедрости требовалось дарить, давать людям реальные предметы, тогда Миларепа не смог бы довести свою практику щедрости до совершенства. У него ничего не было, только одна миска, но он довел до совершенства свою практику щедрости. Каким образом? Именно культивируя совершенное чувство даяния, готовность отдать.

Итак, истинная щедрость — это именно желание отдавать. Думайте: «Если бы у меня было это, если бы у меня было то, несомненно, я отдал бы это такому-то человеку, это я отдал бы тому-то». «В будущем я смогу превратить свое тело в лекарство; так как многие люди болеют, я смогу реально превратить свое тело в лекарство и отдать это лекарство всем больным и

освободить их от страданий. А когда наступят времена голода, да смогу я превратить свое тело в пищу, раздать ее всем голодным и спасти их от голодной смерти».

Я цитирую Шантидеву, его знаменитый труд «Бодхичарья Аватара. Вступление на путь Бодхисаттвы». Шантидева приводит там очень много подобных пожеланий, молитв, с помощью которых человек может культивировать в себе чувство даяния, готовность отдавать. Когда вы читаете эти строки, когда вы думаете о том, что они означают, в вашем уме что-то начинает меняться. То есть, я думаю, что и в мозге что-то начинает происходить: может быть, становится активным другое полушарие, другая часть мозга, которую обычно мы не используем.

(Наука считает, что люди используют только три или четыре процента своего мозга.)

[Утром встаете, поехали на работу, там других людей встретили, обратно приехали, книги почитали, телевизор посмотрели, спите. Потом утром встали, потом поехали на работу, потом, наверное, в кино пошли или друзей встретили. Потом обратно. Вот так. Только маленькая часть мозга работает.]

Мы не используем свой мозг в жизни. Ну, может быть, когда мы читаем какую-нибудь книгу, у нас начинает чуть-чуть приоткрываться другая часть мозга, которая иначе остается просто нетронутой. По большей части, мы опять же читаем книги, которые соответствуют не тому, о чем мы думаем. Поэтому так и получается, что мы используем не более трех-четырёх процентов мозга. А если мы начнем использовать семь-десять процентов? Даже ученые считают, что если человек научится использовать пятнадцать процентов своего мозга, то он уже — человек со сверхъестественными способностями. В буддизме же, точно так же как в науке, много тысяч лет тому назад уже было установлено, что мы используем три или четыре процента своего ума, потенциала своего ума. А если мы научимся использовать десять или пятнадцать процентов, то уже станем очень особыми существами. А если сможете использовать потенциал своего ума на десять-пятнадцать процентов, то вы сможете видеть не только все то, что происходит в нашем мире, вы сможете также увидеть, что творится и в других вселенных. Если у вас будут какие-то сверхобычные способности, все это будет следствием использования, задействования потенциала нашего ума.

Когда вы начнете больше использовать потенциал своего ума, вы подчините себе внутренние четыре элемента, из которых состоит ваше тело, а вследствие этого вы научитесь подчинять себе и внешние элементы пространства, и, как следствие, научитесь летать. Сможете летать, сможете ходить по воде. Миларепа и многие великие духовные мастера Тибета все это делали, все это демонстрировали, в силу лишь того, что они научились использовать потенциал своего ума.

В любом случае, к чему я веду этот разговор — к тому, что если вы, допустим, будете культивировать в себе чувство даяния, готовность отдать, то уже вы будете больше использовать возможности своего мозга, возможности своего сознания. А мозг тесно связан с сознанием. Когда человек активно что-то обдумывает, все более и более глубоко, то это активизирует работу соответствующего участка мозга. Вы не можете активизировать работу мозга различными уколами, инъекциями и т. д., но когда ум становится активен, тогда он начинает анализировать, медитировать над определенными темами, и сама по себе эта работа ума начинает активизировать мозг.

Много лет тому назад, когда я медитировал в горах, Его Святейшество Далай-лама направил к нам в горы ученых-исследователей в области мозга. Они попросили у Его Святейшества встречи с некоторыми людьми, которые медитируют в горах, для экспериментов, и секретарь Его Святейшества Далай-ламы послал их ко мне. Не потому, что я очень великий практик, а потому, что я говорю по-английски. (Смех.) И вот, они пришли ко мне со своим компьютером, с какими-то особыми приборами и сообщили, что хотят меня исследовать. Сначала они присоединили к моей голове разные датчики и проверили меня в обычном состоянии, когда я не медитирую; и я видел на экране снимок своего мозга со всеми импульсами, видел, что только одна определенная, небольшая часть мозга функционирует. <...> Затем, когда я начал медитировать, я ничего не видел, но они записали то, что происходило, когда я медитировал. Позже, когда я вышел из медитации, мне показали, что именно эта часть мозга стала очень активной во время медитации. Поэтому сосредоточение ума влечет за собой повышение активности определенных частей мозга. Ученые сказали, что вообще-то очень редко встречается, чтобы в этих участках мозга наблюдалась такая активность.

Что-то я отвлекся на всякие второстепенные вещи, мозг. (Смех.) Но иногда бывает полезно, кстати, обсудить какие-то вещи из нашей с вами реальности, из нашей с вами жизни. Если бы я все время говорил только о древних временах, о каких-то древних практиках с высокими реализациями, то это показалось бы нам слишком далеким. Когда я слышу, что у нас с вами один и тот же менталитет, когда я слышу что-то реальное — о том, что в наше время кто-то достиг каких-то высоких реализаций (именно наш современник), то это меня больше интересует.

А теперь, для того чтобы получить благословение Тары, сначала нужно попросить Тару о благословении. Обычно это делается на тибетском языке, но сегодня мы будем просить по-русски. Повторяйте за мной и не волнуйтесь, Тара понимает по-русски лучше нас всех вместе взятых. Если бы вы напрямую увидели Тару и с ней пообщались, то были бы потрясены, что она говорит на совершенно безупречном, чистом русском языке, на таком чистом, поэтичном, образном языке.

[На настоящем русском языке Тара говорит.]

Сейчас русский язык тоже уже начинает деградировать, в нем появилось очень много заимствований из английского языка.

(Благословение Белой Тары.)

<...> Своей речью мы создаем очень много негативной кармы, например, если вы обозвали кого-то собакой, тем самым вы создали негативную камру 500 раз родиться собакой. Мы довольно часто называем других дураками. Получается в результате, что мы с вами вновь и вновь будем рождаться дураками. А мы достаточно дураки уже сейчас, но создаем все больше причин, чтобы оставаться дураками. Может быть, по мнению других людей, мы и умные, но с точки зрения Бодхисаттв и существ с высокими духовными реализациями мы действительно дураки.

[Только «я, я, я», ничего больше в жизни не слышим, — это и есть настоящий дурак.]

<...> Признаком того, что вы получили благословение речи, будет то, что когда вы выйдете отсюда и потом будете разговаривать с людьми, у людей появится желание слушать вас больше и больше. Но если вы откроете рот и они в ужасе начнут разбегаться от вас, — это означает, что вы не получили благословение речи. (Смех.)

<...> А теперь я вам дам передачу некоторых мантр. Сначала — мантру Белой Тары долгой жизни. Повторяйте за мной. Когда вы получите передачу мантры и после этого будете читать эту мантру, это будет гораздо эффективнее.

В повседневной жизни, если возможно, каждый день читайте эту молитву, которую вам раздали сегодня, а после молитвы читайте какое-то количество раз все те мантры, которые сегодня я вам дам. Вы можете их прочесть по 7, 21, 100 раз, но это зависит от вас, в каком количестве читать. Если вы будете выполнять ежедневно такую практику, то могу вам точно сказать, что день ото дня вы будете становиться все счастливее.

После того как вы зачитаете молитву, представляйте Будду перед собою и сначала читайте мантру Будды, визуализируя, что из его сердца исходят лучи света с нектаром и очищают вас от всех-всех загрязнений, от негативной кармы, благословляют вас; также вы можете одновременно развивать сосредоточение, все время представляя Будду и исходящие от него лучи света и нектара. Это и называется медитация. Медитация означает развитие сосредоточения. Затем, если вы это можете, представляйте, что Будда превращается в Тару, вы читаете мантру Тары и представляете, что из Тары исходят уже лучи света и нектара и очищают, благословляют. Потом Авалокитешвара, другие божества. Если не можете, представляйте одного Будду. Вы представляете только одного Будду и читаете все эти мантры, которые сегодня я вам дам.

В каждой мантре — своя определенная цель. Если вы будете читать эти мантры, то в этой жизни вы будете счастливы; кроме того, эти мантры, прочитанные вами, станут настоящими деньгами, которые вы сможете забрать с собой в будущую жизнь. [Это настоящие деньги. <...>] Та бумага, которую мы называем деньгами, в промежуточном состоянии между смертью и новым рождением будет для вас совершенно бесполезна. Но, с другой стороны, все начитанные вами мантры, ваши благие заслуги, концентрация, благие качества вашего ума, — вот это все — настоящие деньги, которые будут вам очень полезны в будущем. Они станут причиной для вашего более высокого следующего рождения.

Очень важно верить в то, что будущая жизнь существует. Вы ничем не рискуете, веря в будущую жизнь. Если вы верите в будущую жизнь, а, допустим, после вашей смерти окажется, что нет будущей жизни, то кошмара у вас не будет. <...> Ну, нет будущей жизни, и нет. Значит, все, после смерти вы впадаете в небытие. А если же вы всю жизнь думали, что нет никакой будущей жизни, а окажется, что она есть на самом деле, тогда это будет кошмар. Потому что вы вообще оказались не готовыми к будущей жизни. Получается, что все логически понятно. Нет ни малейшего риска в том, чтобы верить в будущую жизнь. Хотя я могу сказать вам на все сто процентов, с полной гарантией того, что жизнь после смерти существует. Потому что ничто нельзя уничтожить, ничто нельзя остановить в потоке существования; все будет продолжаться и продолжаться. Нет ни начала, ни конца нашего бытия. И все материальные частицы, частицы материального мира, существуют с изначальных времен, и невозможно отыскать отправную точку начала их существования.

В буддизме теория сохранения массы и энергии была открыта еще две с половиной тысячи лет тому назад. Эта теория гласит, что невозможно создать принципиально новую частицу, невозможно ни одну частицу сделать несуществующей, то есть уничтожить ее до конца. Все существует с изначальных времен, и будет существовать до бесконечности. Не все эти материальные частицы можно разбивать на мелкие кусочки. А вот этот стол можно расколотить на мелкие кусочки, стереть в порошок, так, чтобы превратить его в пыль, но тем не менее все до одной частицы, которые составляли этот стол, будут продолжать свое существование в иной форме.

В буддизме считается, что если грубые частицы невозможно уничтожить, как можно уничтожить ум? Поэтому ум продолжится даже после нашей смерти. Смерть не означает прекращение потока нашего ума, потока сознания, смерть означает лишь отделение сознания от тела. Вот этот процесс мы и называем смертью. Вот это тело подобно дому — когда наш старый дом обветшает, ему приходит конец, сознание начинает искать новый дом для себя, новое тело. Этот поиск сознание наше ведет в состоянии бардо, в промежуточном

состоянии. А когда сознание находит для себя новое тело, это называется перерождение. И в то самое время, когда мы ищем новое тело, чтение мантр становится особенно полезным для обретения нового *хорошего* тела.

[Вот вы постарели, новое тело захотели, — посмотрите, сколько денег в кармане есть? Если много денег, еще лучше тело. Если в кармане мало денег, как можно получить хорошее тело? Все зависит от кармы. И от мантр тоже.]

И вот когда вы попадете в промежуточное состояние, то вот там-то вы и поймете: «Теперь благодаря доброте геше Тинлея у меня достаточно денег, чтобы купить себе дом получше, покрасивее». (Смех.) Вы все хотите жить в красивых домах, вы хотите иметь очень красивое тело и жить в очень хорошей, порядочной семье. И встретиться с Дхармой в очень юном возрасте, еще в детстве. И при этом все члены вашей семьи должны быть очень мудрыми, духовными людьми, чтобы с первых дней вашей жизни на вас оказывалось правильное влияние. Если вы хотите такого перерождения в будущем, то уже сейчас вы должны читать мантры и посвящать заслуги определенным вещам; тогда вы получите то, чего хотите. Еще более высокое состояние, чем то, что я описал, еще более высокая цель — это достичь полной свободы ума от омрачений, нирваны. Это еще лучше. А что есть выше, чем это? Это достижение состояния Будды ради блага всех живых существ. Для этого вам нужно собрать воедино невероятное количество разных причин. Поэтому сначала вы должны обеспечить себе более благоприятное рождение в будущей жизни. Это тоже практика Дхармы.

Итак, когда вы будете читать мантры, делайте три посвящения заслуг. Какую-то часть заслуг посвящайте благоприятному рождению в будущей жизни, какую-то часть заслуг посвящайте обретению нирваны, и какую-то часть посвящайте достижению состояния Будды ради блага всех живых существ.

А теперь повторяйте за мной передачу мантр. Я получил эти мантры от Его Святейшества Далай-ламы, а эта передача непрерывна, восходит к самому Будде и является очень мощной. А если после передачи мантры вы произнесете хотя бы одну мантру, это будет иметь гораздо более сильный эффект, чем тысячи мантр, которые вы прочитали, не имея их передачу.

(Передача мантры.)

А теперь — мантра Зеленой Тары для успеха в жизни. В этой жизни она поможет вам добиться успеха в делах, а в будущем принесет большие заслуги.

(Передача мантры.)

Эта мантра может также защитить вас от вредоносных духов.

Один юноша получил передачу этой мантры, но поскольку он мало ее читал, то подзабыл ее. И вот однажды ночью ему нужно было куда-то пойти. И когда он вышел из дома, это увидели какие-то духи, которые передали

информацию другим духам, что этот юноша сейчас идет, он пройдет по такому-то мосту, под мостом можно затаиться, и когда он будет переходить через мост, можно забрать у него жизненную энергию, жизненную силу.

(Почему злые духи вредят людям? По той же причине, по какой люди вредят оленям. Люди вредят оленям, для того чтобы приготовить и съесть их мясо. И когда злые духи вредят людям, они делают это для того, чтобы подпитаться их жизненной силой; духи вообще питаются жизненной силой людей.)

Когда этот юноша дошел до моста, он почувствовал что-то неладное, его волосы дыбом встали.

(Иногда, безо всякой на то причины, у вас все волоски на коже встают дыбом, и сердце начинает сильно биться. Это означает, что вы чувствуете интуитивно присутствие рядом с вами какого-то вредоносного духа. Это правда. Вредоносных духов вы не можете видеть напрямую, но можете почувствовать их присутствие.)

Тогда юноша тут же попытался вспомнить мантру Тары, которую ему дал его Учитель и сказал, что она может защитить его от таких воздействий. Но он не мог вспомнить ее как следует. И тогда он стал читать мантру Тары неправильно. Он стал читать ломаную мантру. На самом деле она звучит как ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА, а он стал ее читать как ОМ ТАРЕ ТАРЕ СОХА. И вот, непрерывно повторяя эту ломаную мантру, он пошел по мосту. И через некоторое время другие духи подлетели к тому духу, который сидел под мостом, и стали его расспрашивать. Они спросили: «Ты видел того молодого парня, который шел по этому мосту? Ты его поймал?» «Никаких молодых парней я тут не видел, — сказал он, — а увидел только одну Тару со сломанной ногой, она прошла по мосту». (Смех.)

Итак, если вы даже читаете ломаную мантру, духи вместо вас увидят Тару со сломанной ногой. (Смех.) Но я не хочу, чтобы екатеринбургские духи видели хромых Тар в большом количестве, поэтому с самого начала читайте мантру правильно. (Смех.)

Это — реальная история. Не бойтесь никаких злых духов, просто читайте мантру, и они ничего не смогут сделать. Вот свою негативную карму вам следует бояться. Если вы не очистите негативную карму, то даже мантра не сможет вас защитить. Поэтому самое вредоносное — это ваша негативная карма, ваши негативные эмоции. Это очень опасно. А вредоносные духи — они как собаки, им бы чего-нибудь поесть, они думают только об этом.

[Только бы поесть, они всегда голодны.]

<...> А теперь — мантра Авалокитешвары. Ее нужно читать для возрастания в вашем сердце любви и сострадания, доброты. Это самое важное в вашей жизни.

(Передача мантры.)

А теперь — мантра Манджушри. Манджушри — это божество мудрости, поэтому, когда вы читаете мантру Манджушри, от этого у вас будет возрастать мудрость. И в особенности молодые люди должны больше читать эту мантру, это сделает вас мудрыми. Когда я был маленьким ребенком, отец мой все время говорил, чтобы я читал побольше мантру Манджушри. Поскольку я довольно часто в детстве читал мантру Манджушри, сейчас я не так уж и глуп. (Смех.) Я знаю, что я, конечно, глуп, но не совсем.

(Передача мантры.)

А теперь — мантра Ваджрапани. Ваш екатеринбургский центр — это Центр «Ваджрапани», поэтому этот центр принадлежит всем вам. Ваджрапани — это божество силы, могущества. В наше время недостаточно быть просто добрым, мудрым, вы должны быть также сильными. Поскольку злые силы обретают все большее и большее могущество и влияние, соответственно, позитивные, добрые люди также должны становиться сильными, и тогда у вашей страны будет очень хорошее будущее. Я хочу, чтобы люди в России, которые добры, становились все сильнее и сильнее. И тогда в России будет настоящий мир, материальное процветание, богатство и духовное богатство. В России очень богатые ресурсы, но многие люди в вашей стране до сих пор страдают, потому что эгоистичные, плохие люди стали очень сильными.

[Не все мудрые люди сильные. Поэтому я хочу, чтобы, читая эту мантру, все добрые и мудрые люди стали сильными. Тогда люди всей России будут счастливыми.]

А теперь повторяйте за мной. Эта мантра также сделает вас сильней.

(Передача мантры.)

А теперь — мантра Будды медицины.

(Передача мантры.)

А теперь — мантра Будды Шакьямуни.

(Передача мантры.)

Мантра ламы Цонкапы.

(Передача мантры.)

А теперь — мантра Его Святейшества Далай-ламы.

(Передача мантры.)

Сейчас я дал вам в качестве подарка все самые важные мантры. И теперь, если вы думаете, что я добр к вам, проявил к вам доброту, то лучший способ отблагодарить меня за доброту — это практиковать в повседневной жизни.

[Мне другого ничего не надо. Будете мантры читать каждый день, потом в будущем, если у вас получится хорошее перерождение, это будет для меня самой хорошей новостью.]

Если вы в будущей жизни обретете более хорошее рождение, если вы полностью освободитесь от сансары, если вы станете источником счастья

для многих живых существ, то это — мое самое-самое заветное желание. Но это также мечта, самое заветное желание всех Будд и Бодхисаттв. И особенно сильно это желает Его Святейшество Далай-лама. Его Святейшество Далай-лама был очень добр ко мне. Я могу отблагодарить Его Святейшество Далай-ламу за доброту, только если буду делать вас лучше. А если я стану источником счастья для вас, то таким образом я смогу отблагодарить моего духовного Учителя за его доброту. Для вас тоже лучший способ отблагодарить меня за доброту — это стать источником счастья для других, помочь хотя бы нескольким людям осознать ценность любви и сострадания. А они помогут другим людям оценить любовь и сострадание. И таким образом эта пирамида охватит всех живых существ.

Теперь я поставлю тарма с изображением Тары на голову Майи, представьте, что я поставил его на голову каждого из вас, и после этого из тарма выходит маленькая Тара размером с большой палец на руке и по центральному каналу опускается в ваше сердце. Там она садится на трон из лотоса и лунного диска, который находится в вашем сердце. С этого момента ваше тело превратится в настоящий храм, и в вашем сердце поселится живая статуя. Очень важно сделать ваше тело храмом, чтобы оно было не просто телом, а стало *храмом*. И в нем должна быть живая статуя, то есть Тара. И очень важно поэтому держать тело в чистоте: не курить, не пить. Если вы будете представлять свое тело храмом, то у вас само собой пропадет желание пить и курить. Если вы не можете перестать пить и курить, то в те моменты, когда вы это делаете, представляйте, что цветок лотоса, на котором сидит Тара, закрывается, и Тара прячется под лепестками.

(Благословение Белой Тары.)

На этом моя лекция закончена. Я уезжаю, а вам пожелаю самого лучшего. Очень важно, чтобы вы были добры и были счастливы. В течение этих нескольких дней я давал вам основы Учения. В следующий раз, когда я приеду, я дам вам более глубокое Учение. При этом Учение будет постигаться все глубже и глубже. Мне сказать вам больше нечего, напоследок выступит председатель Центра «Ваджрапани». А сейчас — Посвящение заслуг. А после Посвящения заслуг, после речи председателя вы можете по очереди подойти ко мне, и я буду каждого благословлять лично.

(Посвящение заслуг.)

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БУДДИЙСКИМИ КНИГАМИ

Дхарма — Учение Будды — священное лекарство, которое помогает и Вам, и другим избавляться от страданий. Поэтому ко всем книгам, содержащим Учение Будды, на каком бы языке они ни были написаны, надо относиться с уважением. Не следует класть их на пол или на стул, ставить на них какие-либо предметы — даже изображения Будды. Нельзя слюнявить пальцы, переворачивая страницы. Хранить книги Дхармы предполагается в алтаре или другом почетном месте. Если надо избавиться от испорченного или поврежденного священного текста, лучше сжечь его, чем выбросить в мусорное ведро.

Подобным же образом рекомендуется почитать священные книги других религий.

Геше Джампа Тинлей

ВОСЕМЬ ДЕБЮТНЫХ ОШИБОК

Подписано в печать 11.12.06.
Печать офсетная. Тираж 1000 экз.